

**EFEK ISTIGHFAR TERHADAP KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF
AL-QUR'AN**
**(Studi di Kalangan Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang)**

SKRIPSI

OLEH:

M. JAZILUL LUBAB

200204110050



PROGRAM STUDI ILMU AL – QURAN DAN TAFSIR
FAKULTAS SYARIAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2024

**EFEK ISTIGHFAR TERHADAP KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF
AL-QUR'AN**
**(Studi di Kalangan Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang)**

SKRIPSI

OLEH:

M. JAZILUL LUBAB

200204110050



PROGRAM STUDI ILMU AL – QURAN DAN TAFSIR
FAKULTAS SYARIAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2024

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Demi Allah,

Dengan kesadaran dan rasa tanggung jawab terhadap pengembangan keilmuan, penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

EFEK ISTIGHFAR TERHADAP KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF AL-QUR'AN

**(Studi di Kalangan Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang)**

Benar-benar skripsi yang disusun sendiri berdasarkan kaidah penulisan karya ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan. Jika dikemudian hari laporan penelitian skripsi ini merupakan hasil plagiasi karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, maka skripsi sebagai persyaratan predikat gelar sarjana dinyatakan batal demi hukum.

Malang,

Penulis,



M. Jazilul Lubab
NIM 200204110050

HALAMAN PERSETUJUAN

Setelah membaca dan mengoreksi skripsi saudara M. Jazilul Lubab NIM: 200204110050 Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Islam Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul:

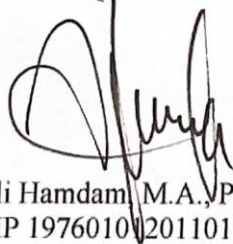
EFEK ISTIGHFAR TERHADAP KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF AL-QUR'AN

**(Studi di Kalangan Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang)**

Maka pembimbing menyatakan bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat-syarat ilmiah untuk diajukan dan diuji oleh Majelis Dewan Penguji.

Mengetahui,

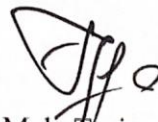
Ketua Program Studi
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Ali Hamdam, M.A., Ph.D.
NIP 197601012011011004

Malang,

Dosen Pembimbing



Dr. Moh. Toriquddin, Lc, M. HI.
NIP 197303062006041001

HALAMAN PENGESAHAN

Dewan Penguji Skripsi Saudara M. Jazilul Lubab, NIM 200204110050, mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syari'ah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul:

EFEK ISTIGHFAR TERHADAP KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF AL-QUR'AN

(Studi di Kalangan Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang)

Telah dinyatakan lulus dengan nilai: 86

Dengan Penguji:

1. Dr. Muhammad Robith Fuadi, Lc., M.Th.I

NIP. 198101162011011009

2. Dr. Moh. Toriquddin, Lc, M. Hi

NIP. 197303062006041001

3. Dr. Muhammad, Lc., M.Th.I

NIP. 198904082019031017

()

Ketua

()

Sekretaris

()

Penguji Utama

Malang, 21 Juni 2024



Dr. Sudirman M.A.

NIP. 197708222005011003

MOTTO

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang”

(QS. Ar-Ra'd : 28)

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirabbil'alamin, yang telah memberikan rahmat dan pertolongan penulis skripsi yang berjudul “EFEK ISTIGHFAR TERHADAP KESEHATAN MENTAL (Studi Dikalangan Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang)” dapat kami selesaikan dengan baik. Shalawat serta salam kita aturkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW. yang telah memberikan uswatuh hasanah kepada kita dalam menjalani kehidupan ini secara syar'i. Dengan mengikuti beliau, semoga kita tergolong orang-orang yang beriman dan mendapatkan syafaatnya di hari kiamat. Amiin.

Dalam segala pengajaran, bimbingan/ pengarahan, serta bantuan layanan yang telah diberikan, maka dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tiada taranya kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Sudirman, M.A., selaku Dekan Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ali Hamdan, M.A., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

4. Dr. H. Moh Toriquddin Lc.,M.HI., selaku dosen pembimbing sekaligus dosen wali penulis selama menempuh kuliah di Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Terima kasihpenulis haturkan kepada beliau yang telah memberikan bimbingan, saran, serta motivasi selama menempuh perkuliahan.
5. Segenap Dosen Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan pembelajaran kepada kami semua dengan niat yang ikhlas dan tulus, semoga amal beliau semua menjadi bagian dari ibadah untuk mendapatkan ridha Allah SWT.
6. Teristimewa kepada keluarga tercinta penulis yaitu bapak (A. Masruri), ibu (Nur Syamsiyah), dan mbak (Ariny Tamamul Minnah) yang selalu mendoakan dengan segenap jiwa. Berkat doa dan dukungan beliau penulis dapat menyelesaikan jenjang pendidikan penulis hingga saat ini.
7. Orang terdekat penulis, Nauroh Nisrina Malikhah, M. Danias Salsabila, Hanum Mufida Rahmadian, Sulthonul Idhom, M. Ali Rahmatullah, Zakky Ubaidillah Ma'ruf, Mamlu'atur Rohmah, Afina Fidaroini Naja, M. Najib Ainul Yaqien, M. Ainur Roziqin, dan M. AuFi Difa'addin yang telah menemani dan memotifasi penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Teman seperjuangan penulis, Jaffen Angkatan 2020, PK IPNU IPPNU UIN MALANG yang sudah berjuang bersama dalam menuntut ilmu di bangku perkuliahan.

Dengan selesainya skripsi ini, harapannya ilmu yang telah penulis dapatkan selama proses perkuliahan dapat bermanfaat lagi berkah bagi diri sendiri dan sekitarnya.

Malang, 29 Mei 2024

M. Jazilul Lubab
NIM 200204110050

PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Umum

Tulisan Arab yang diubah menjadi tulisan Bahasa Indonesia (Latin) disebut Transliterasi, sedangkan terjemahan Bahasa Indonesia dari Bahasa Arab bukan disebut Transliterasi. Golongan yang “masuk” ke dalam Transliterasi yaitu, nama Arab dari bangsa Arab, sedangkan nama Arab yang berasal dari bangsa selain Arab ditulis berdasarkan buku referensi ataupun dalam Bahasa nasional. Konvensi (ketentuan) transliterasi ini digunakan oleh penulis judul buku dalam menuliskan catatan kaki dan bibliografi.

Dalam penulisan artikel ilmiah, terdapat banyak macam transliterasi dan konvensi yang berstandar nasional, internasional, ataupun konvensi khusus untuk penerbit tertentu. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Fakultas Syariah memakai Transliterasi EYD plus, berlandas pada “Surat Keputusan Bersama Menteri Agama, Pendidikan dan Kebudayaan (SKB) Republik Indonesia. 22 Januari 1998, no. 158/1987” dan “0543. B/U/1987”, sesuai dengan yang tercantum pada “Panduan Transliterasi Bahasa Arab, (A Guide Arabic Transliterasi), INIS Fellow 1992.”

B. Konsonan

Halaman berikut ini berisi “Daftar huruf Arab dan transliterasinya ke huruf Latin”:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak Dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	S a	Š	Es (Titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	H{a	Ĥ	Ha (Titik di atas)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Z al	Z	Zet (Titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	S{ad	S{	Es (Titik di Bawah)
ض	D}ad	D{	De (Titik di Bawah)
ط	T{a	T{	Te (Titik di Bawah)
ظ	Z}a	Z{	Zet (Titik di Bawah)
ع	‘Ain	‘.....	Apostrof Terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qof	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em

ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء/أ	Hamzah'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

“Hamzah (Á)” yang lokasinya ada pada awal kata langsung mengikuti vokal tanpa simbol apa pun. Untuk menunjukkan letaknya pada bagian tengah ataupun akhir, ditandai dengan tanda (').

C. Vokal, Panjang dan Diftong

Huruf “a” dipakai untuk Bahasa tulis yang mewakili setiap huruf arab dengan vokal “*fathah*”. “*Kasroh*” dilambangkan oleh huruf “I”, sedangkan huruf “u” melambangkan “*dhommah*”. Selain itu, penulisan untuk bacaan yang vokalnya panjang ialah:

Vokal Pendek		Vokal Panjang		Diftong	
اَ	A		a<		Ay
اِ	I		i>		Aw
اُ	U		u>		Ba'

Vokal (a) panjang =	A	Misalnya	قال	Menjadi	Qala
Vokal (i) panjang =	I	Misalnya	قيل	Menjadi	Qila
Vokal (u) panjang =	U	Misalnya	دون	Menjadi	Duna

Secara khusus, tidak dibolehkan untuk mengganti “ya' nisbat” dengan “I”; sebaliknya, harus ditulis dengan “iy” untuk menggambarkan “ya' nisbat” tersebut di bagian akhir. Demikian pula bunyi diftong “wawu” dan

“ya’ nisbat” di akhir. Bunyi diftong “wawu” dan “ya” ditulis dengan “aw” dan “ay” setelah *fathah*, dengan cara yang sama. Lihat contoh yang disajikan berikut ini:

Diftong (aw) =		Misalnya	قول	Menjadi	Qawlun
Diftong (ay) =		Misalnya	خير	Menjadi	Khayrun

D. Ta’ marbutah

Apabila di tengah kalimat, maka “*Ta’ marbutah*” ditransliterasikan dengan “*t*”, sedangkan apabila ada di akhir kalimat maka “*h*” mentransliterasikan “*ta’ marbutah*” misalnya الرسالة للمدرسة menjadi “*al-ri-salat li al-mudarrisah*”. Apabila dari susunan “*mudhaf*” dan “*mudhaf ilayh*” “*ta’ marbutah*” berada di tengah kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “*t*” yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi “*fi rahmatillah*”.

E. Kata Sandang dan Lafadh Al-Jalalah

Penulisan kata sandang berupa “*al*” (ال) menggunakan huruf kecil, terkecuali jika kata sandang “*al*” (ال) terletak di awal kalimat. Apabila “*al*” dalam lafadz jalalah berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (*idhafah*) maka dihilangkan.

Perhatikan contoh-contoh berikut:

1. Al-Imam al-Bukhariy mengatakan.....
2. Al-Bukhariy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan.....
3. *Billah ‘azza wajalla*

F. Nama dan Kata Arab Terindonesiakan

Sesuai dengan prinsipnya, tiap-tiap kata Arab harus diterjemahkan menggunakan sistem transliterasi. Tidak diperlukannya sistem transliterasi jika istilah tersebut merupakan moniker Arab untuk bahasa Indonesia atau bahasa Arab yang telah diindonesiakan. Perhatikan contoh berikut:

“.....Abdurrahman Wahid, mantan Presiden RI keempat dan Amin Rais, mantan ketua MPR pada masa yang sama, telah melakukan kesepakatan untuk menghapuskan nepotisme, kolusi, dan korupsi dari muka bumi Indonesia, dengan salah satu caranya melalui penginfestasian salat di berbagai kantor pemerintah, namun.....”

Perhatikan penulisan “Abdurrahman Wahid,” “Amin Rais” dan kata “salat” tata cara penulisan penulisan namanya memakai bahasa Indonesia yang sudah dimodifikasi. Kata-kata ini merupakan bahasa Indonesia dan berasal dari nama Arab yang diIndonesiakan; oleh karena itu, mereka tidak ditulis dengan cara “Abd al-Rahman Wahid,” “Amin Rais,” dan bukan ditulis dengan “shalat.”

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI	ix
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
مستخلص البحث	xix
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian.....	12
E. Definisi Operasional.....	13
F. Sistematika Pembahasan	15
BAB II	17
TINJAUAN PUSTAKA	17
A. Penelitian Terdahulu.....	17

B. Kerangka Teori	27
BAB III.....	32
METODE PENELITIAN	32
A. Jenis penelitian	32
B. Pendekatan Penelitian.....	33
C. Sumber Data	34
D. Metode Pengumpulan Data	35
E. Metode Pengolahan Data.....	37
BAB IV	40
HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Prakter Istighfar Dikalangan Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.....	40
B. Efek Istighfar terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.....	44
BAB V.....	57
PENUTUP.....	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	59
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	63
LAMPIRAN-LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	24
-------------------------	----

M. Jazilul Lubab, 2024, EFEK ISTIGHFAR TERHADAP KESEHATAN MENTAL (Studi Dikalangan Mahasiswa Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang). Skripsi, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Syariah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Pembimbing Dr. Moh Toriquddin Lc.,M.HI.

Kata Kunci: Istighfar, kesehatan Mental

ABSTRAK

Studi ini mengkaji mengenai efek istighfar terhadap kesehatan mental yang dilakukam secara individu maupun kelompok secara terus menerus untuk tujuan dan maksud tertentu yang akhirnya melahirkan suatu tradisi dalam komunitas masyarakat. Hal ini ditemukan dikalangan mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang mengamalkan istighfar sebagai bentuk merefleksasikan kesehatan mental para mahasiswa dalam kesehariannya.

Fokus pembahasan dalam studi ini ialah: *Pertama*, mengungkapkan bagaimana praktek mengamalkan istighfar dikalangan mahasiswa yang menjadi subjek penelitian. *Kedua*, menganalisis efek istighfar terhadap kesehatan Mental mahasiswa menggunakan teori Konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an milik Samain dan Budihadjo. Penelitian ini termasuk jenis penelitian lapangan melalui analisis deskriptif kualitatif. Data-data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil wawancara dengan sejumlah mahasiswa.

Hasil dari studi ini meliputi: *Pertama*, istighfar merupakan salah satu pembacaan dzikir yang dilaksanakan mahasiswa yang dilaksanakan setiap habis sholat atau setiap melakukan perbuatan dosa-dosa dengan tujuan untuk memohon ampunan kepada Allah SWT. *Kedua*, istighfar dapat mengurangi rasa stres dan cemas, menambah keimanan kepada Allah SWT, dan mengurangi rasa takut meminta pertolongan Allah SWT. Al-Qur'an menjelaskan yang dikatakan sehat secara mental adalah orang yang bersabar, memiliki motivasi hidup, memiliki hati yang tenang serta jiwa yang tenang, senantiasa mengingat Allah SWT., dan mereka yang beribadah kepada Allah SWT. dan menjauhi larangannya.

M. Jazilul Lubab, 2024, THE EFFECTS OF ISTIGHFAR ON MENTAL HEALTH (Study Among Students of the Faculty of Sharia, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang). Thesis, Al-Qur'an Science and Tafsir Study Program, Faculty of Sharia, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, Supervisor Dr. Moh Toriquddin Lc.,M.HI.

keywords: Istighfar, Mental Health

ABSTRACT

The study investigates the effect of istighfar on mental health which is carried out individually or in groups continuously for certain purposes and intention which eventually give birth to a tradition in the community. This is found among students of Al-Qur'an Science and Tafsir, Faculty of Sharia, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang who practice istighfar as a form of reflecting on the mental health of students in their daily lives.

The discussion in this study includes: First, revealing how the practice of practicing istighfar among university students who become the subject of the study. Second, to analyze the effect of istighfar on the mental health of university students using the theory of the concept of mental health in the Qur'an by Samain and Budihadjo. This research is a type of field research (field research) using qualitative descriptive analysis. The data in this study were obtained from interviews with several university students.

The research results of this thesis: First, istighfar is one of the recitation of dhikr carried out by university students who become the subject of the study, which is conducted after every prayer or every sin with the aim of asking forgiveness from Allah SWT. Second, istighfar can reduce stress and anxiety, increase faith in Allah SWT and reduce the fear of asking Allah SWT for help. Al-Qur'an explains that those who are said to be mentally healthy are people who are patient, people who have motivation to live, people who have a peaceful heart and a calm soul, people who always remember Allah SWT, and people who worship Allah SWT. and keep themselves away from His prohibitions.

م. جازيلول لوباب، ٢٠٢٤، تأثير الاستغفار على الصحة النفسية (دراسة بين طلاب كلية الشريعة بجامعة الإسلام الدولية مولانا مالك إبراهيم مالانغ). رسالة جامعية، برنامج دراسات علوم القرآن والتفسير، كلية الشريعة، جامعة الإسلام الدولية مولانا مالك إبراهيم مالانغ، بإشراف الدكتور محمد طارق الدين اللسانسي الماجستير

الكلمات الرئيسية: الاستغفار، الصحة النفسية.

مستخلص البحث

الدراسة في هذه الرسالة تناقش تأثير الاستغفار على الصحة النفسية سواء تم ذلك بشكل فردي أو جماعي باستمرار لتحقيق هدف معين مما يؤدي في النهاية إلى تكوين تقليد في المجتمع. وقد وجدت هذه الظاهرة بين طلاب قسم علوم القرآن والتفسير بكلية الشريعة بجامعة الإسلام الدولية مولانا مالك إبراهيم في مالانغ الذين يمارسون الاستغفار كوسيلة لتعزيز الصحة النفسية في حياتهم اليومية. يركز البحث في هذه الدراسة على: أولاً، الكشف عن كيفية ممارسة طلاب قسم علوم القرآن والتفسير بكلية الشريعة بجامعة الإسلام الدولية مولانا مالك إبراهيم في مالانغ للاستغفار. ثانياً، تحليل تأثير الاستغفار على الصحة النفسية لطلاب قسم علوم القرآن والتفسير بكلية الشريعة بجامعة الإسلام الدولية مولانا مالك إبراهيم في مالانغ باستخدام نظرية مفهوم الصحة النفسية في القرآن لسماعين وبوديهاذجو. هذا البحث هو نوع من البحوث الميدانية باستخدام التحليل الوصفي النوعي. تم الحصول على البيانات في هذا البحث من خلال مقابلات مع بعض طلاب قسم علوم القرآن والتفسير بكلية الشريعة بجامعة الإسلام الدولية مولانا مالك إبراهيم في مالانغ. نتائج البحث في هذه الرسالة: أولاً، الاستغفار هو أحد الأذكار التي يقوم بها طلاب قسم علوم القرآن والتفسير بكلية الشريعة بجامعة الإسلام الدولية مولانا مالك إبراهيم في مالانغ بعد كل صلاة أو عند ارتكاب الذنوب، بهدف طلب المغفرة من الله تعالى. ثانياً، يمكن للاستغفار أن يقلل من الشعور بالتوتر والقلق، يزيد الإيمان بالله تعالى، ويقلل من الخوف عند طلب المساعدة من الله تعالى. يوضح القرآن أن الأشخاص الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة هم أولئك الذين يصبرون، لديهم دافع للحياة، يتمتعون بقلوب مطمئنة وأرواح هادئة، يذكرون الله تعالى دائماً، ويعبدونه ويتعدون عن محرماته.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di Tahun 2018, sebelum terjadinya peristiwa covid-19, kepekaan masyarakat terhadap kesehatan mental dapat dikatakan sangat minim. Kebanyakan masyarakat menganggap kesehatan mental ialah sesuatu yang tidak penting sehingga lebih mengutamakan kesehatan fisiknya. Pada tahun 2018, berdasarkan riset kesehatan dasar menunjukkan data pada remaja usia 15 tahun keatas sebanyak 6,1% terkena gejala-gejala gangguan mental seperti cemas dan depresi. Ketidakstabilan remaja pengidap “gangguan mental” seringkali dianggap sebagai suatu permasalahan dan menjadi satu dari beberapa faktor yang menyebabkan berkurangnya perhatian terhadap kesehatan jiwa. Aspek paling penting dari keberadaan manusia ialah kesehatan.¹

Dalam diri seseorang apabila memiliki perasaan takut, cemas, dan depresi yang berlebihan serta terjadi secara terus-menerus maka dapat mempengaruhi kondisi fisiknya. Untuk menyembuhkannya maka diperlukan pengobatan, sebab jasmani yang sehat menciptakan fisik yang kuat. Pada masa sekarang ini, masyarakat banyak melakukan metode penyembuhan yang disebut self healing. Menurut ilmu psikologi, self-healing ialah pola yang digunakan untuk menyembuhkan perasaan trauma ataupun mental yang terganggu, metode yang satu ini dapat dilakukan secara mandiri. Faktor eskternal dapat menunjang

¹ Muhammad Raisa Attansyah, Sigit Dwi laksamana, Lilis Sumaryati “Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur’an:(Kajian Maudhu’i Terhadap Ayat-Ayat Kesehatan).” INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, dan kebudayaan 8, (2023). 1.

keberhasilan dalam menjalankan proses pengobatan ini. Banyak pasien yang berhasil menyembuhkan perasaan depresi dan trauma yang dialami melalui metode penyembuhan ini. Di dalam Islam, metode penyembuhan Self-Healing disamakan dengan “syifa’ (penyembuhan)”. Melalui penyembuhan mental yang sakit yang disebabkan oleh luka batin (*qalb maradh*), ini dapat mengembalikan Kesehatan mental atau Mental health (sehat mental), menurut pandangan Islam berdasarkan Quraish Shihab disebut “qalb muthmainnah (hati yang tenang)” dan “qalb sakinah (hati yang bersih)”.²

Timbulnya masalah Kesehatan pada manusia, banyak dipicu oleh pola makan yang tidak baik, selain itu juga bisa didorong oleh kondisi psikisnya. Faktor-faktor yang bisa memengaruhi psikis dan menyebabkan gangguan psikis diantaranya, faktor genetic atau bawaan sejak dari lahir, keluarga dengan histori gangguan jiwa/genetis, dampak stres, pengalaman pelecehan atau trauma psikologis, bayi yang lahir dari ibu hamil yang terpapar virus, serta memiliki kondisi medis yang dapat dikatakan serius dan lain-lain. Selain itu, faktor yang disebabkan oleh hubungan dengan pihak atau orang lain yang kurang baik misalnya tidak mendapatkan keadilan, tidak dihargai, kehilangan pekerjaan, kehilangan orang yang berharga/dicintai, dan alasan lainnya.³

Di zaman sekarang, penyakit yang datang tidak pernah melihat siapa yang lebih rentan terhadap penyakit. Pandemi Covid-19 kemarin mengajarkan

² Saila Rahmatika, Abd. Rozaq, Ulil Fauziyah “Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur’an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)” *Asy-Syari’ah: Jurnal Hukum Islam*, Vol 9, No 2, 2023, 117.

³ Khoirul Anam, Aunur Rofiq, “Al-Qur’an Sebagai Metode Terapi Penyakit (Shifa’) di Masa Pandemi Covid-19” *Nur El-Islam*, Vol 8, No 2, 2021, 189.

banyak orang untuk lebih peduli dengan kesehatan mereka karena banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan mereka, seperti kebiasaan sehari-hari dan lingkungan. Kesehatan mental tidak hanya dilihat dari aspek fisik atau mental. Munculnya wabah Covid-19, meningkatkan kesadaran tentang Kesehatan mental di masyarakat, termasuk di negara Indonesia. Timbulnya rasa cemas, depresi, dan trauma yang menyerang masyarakat. Ini adalah alasan untuk beberapa kampanye yang dibuat untuk menghentikan peningkatan populasi yang terinfeksi Covid-19 misalnya isolasi sosial dan perintah untuk tinggal di rumah. Selain komponen ekonomi yang membuat adanya krisis, yang dapat meningkatkan pengangguran dan tekanan ekonomi. Trauma, deskripsi, dan cemas adalah gangguan kesehatan mental yang dialami masyarakat, yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka.

Dalam kehidupan yang tidak abadi ini, manusia pasti pernah mengalami fase cemas, deskripsi, dan trauma dalam kehidupan yang tidak abadi ini. Karena itu fitrah manusia sejak lahir. Sebagai timbal balik atas fase yang dialami seseorang, fase tersebut harus diimbangi dengan amalan baik. Dengan demikian, terbukti bahwa tidak ada manusia yang kebal terhadap pelanggaran larangan Allah SWT. Ada kenikmatan bagi mereka yang melanggar aturan dan ketentuannya. Dengan cara ini, Allah SWT. memerintahkan hambanya untuk beristighfar setiap kali mereka melakukan dosa, baik disiang hari maupun dimalam hari, tanpa batasan waktu ataupun tempat. Sebagaimana disebutkan dalam hadist Qudsi:

يَا عِبَادِي إِنَّكُمْ تُخْطِئُونَ بِاللَّيْلِ وَأَنَا أَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا

فَاسْتَغْفِرُونِي أَغْفِرْ لَكُمْ

“Wahai haambaku, sesungguhnya kalian berbuat dosa di siang dan malam sedangkan aku adalah sang pengampun dosa. Maka mintalah ampunan (beristgfarlah kepadaku) niscaya aku ampuni kalian.” (HR. Muslim).

Kesehatan mental merupakan masalah yang dianggap serius dan memerlukan perhatian. Fakta menunjukkan, di seluruh rumah sakit Amerika Serikat lebih dari setengahnya dipenuhi oleh pasien yang mengalami gangguan mental, dan pemerintah mengeluarkan jutaan dolar pertahunnya untuk mereka. Berdasarkan fakta tersebut, di Indonesia juga bisa saja terjadi, dimana banyak orang yang terlahir sehat dan seluruh kebutuhan materiilnya terpenuhi, namun jika menilik lebih jauh, ada saja kemungkinan mayoritas pribadi-pribadi di tengah-tengah masyarakat tersebut menderita gangguan mental yang cukup parah. Keadaan pada stadium lanjut seperti ini dapat mengganggu ketahanan fisik secara perlahan-lahan.⁴

Produktivitas seseorang dapat dipengaruhi oleh gejala gangguan mental, karena kesehatan seseorang memiliki kaitannya secara langsung dengan kemampuan beradaptasi pada problematika yang harus dihadapi. Individu yang sehat secara mental akan bisa menerima kenyataan hidup

⁴ Ikhwan Fuad, “Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur’an Dan Hadits.” Journal An-Nafs: Kajian Peneliti Psikolog, (2016), 31

yang keras dengan perasaan damai, gembira, bahagia, dan tenteram, sehingga terbentuklah kepribadian stabil yang siap berkontribusi pada lingkungannya.⁵ Manusia diharapkan untuk senantiasa berpedoman kepada Alquran dalam menjalani kehidupannya mulai dari masa lampau, masa kini, dan masa depan. Alquran merupakan petunjuk, penjelas, dan pembeda bagi manusia. Selain sebagai pedoman hidup, Al-Quran juga berfungsi untuk “menghidupkan” tubuh baik fisik maupun psikis manusia.

Maksud dari kata “menghidupkan” disini adalah karena Alquran selalu eksis dalam kehidupan sehari-hari dari masa lampau, masa kini, dan masa depan. Istilahnya, Alquran selalu ada dimanapun kita berada, terutama di dalam diri dan sekitar kita. Dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam hidup yang dihadapi manusia, Alquran bisa menjadi teman hidup, sumber inspirasi, mediasi, tempat berkonsultasi, serta tempat mencari solusi. Hal ini terbukti secara nyata melalui kisah Maryam binti Imron yang mengisahkan Maryam menjadi wanita yang mulia dan menyerahkan dirinya untuk melakukan ibadah untuk Allah.

Melalui kehormatan ditiupkannya ruh ke dalam rahimnya tanpa adanya hubungan biologis dengan pasangannya, Maryam dianugerahkan mukjizat oleh Allah. Selain itu, Maryam binti Imran juga menghadapi “cobaan” yang mengubah hidupnya karena “kehormatan” yang diperolehnya. Berdasarkan pada kisah Maryam, muncul asumsi dan pertanyaan pada peneliti mengenai bagaimana kondisi mental dari Maryam

⁵ Fuad. “Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur’an Dan Hadits.” 31

binti Imron Ketika mendengar kabar dari Jibril bahwa dirinya akan hamil tanpa hubungan biologis.⁶

M. Quraish Shihab, ahli tafsir, menguraikan ayat 18-22 dalam surat Maryam. Keadaan mental serta psikis yang dialami Maryam ialah kebingungan, cemas, dan ketakutan saat berita yang datang dari malaikat Jibril menyatakan bahwa ruh akan dimasukkan ke dalam rahimnya.⁷ Berdasar pada pakar psikologi Dali Gulo yang mengemukakan bahwasanya kondisi Maryam binti Imran ialah penuh rasa cemas dan merasakan ketakutan, hal ini menandakan psikisnya menghadapi neurosis. Munculnya hambatan emosional, kecemasan kronis, gangguan motorik dan sensorik, kurangnya perhatian terhadap lingkungan, serta minimnya energi fisik merupakan ciri-ciri yang menentukan neurosis, yaitu gangguan jiwa ringan.⁸

Kondisi psikis yang dialami Maryam binti Imran bisa terjadi karena Maryam merupakan manusia biasa dengan potensi fisik dan juga psikis. Seseorang dapat dianggap mengalami sakit mental apabila tidak mampu menciptakan keharmonisan jiwa melalui kesanggupan untuk menghadapi problem hidup, ini menyebabkan sakit mental. Apabila manusia memiliki

⁶ Muhammad Shodiq Masrur, Azka Salsabila “ Peran Agama Dalam Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur’an Pada Kisah Maryam Binti Imran” *Islamika : Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan* Volume 3, No 1, (2021), 39.

⁷ M. Quraish Shihab, “Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur’an,” Volume 7 (Jakarta: Lenteran Hati, 2002), hlm, 426-428.

⁸ Zakiah Drajat, “Peran Agama Dan Kesehatan Mental,” (Jakarta: Masagung, 1990), hlm, 56.

situasi hari yang selalu tenang dan merasa aman serta damai, dapat dikatakan memiliki mental yang sehat.⁹

Untuk mengetahui penjelasan tentang makna dan fungsi dari istighfar, sebelumnya perlu mengetahui tentang pengertian dari istighfar secara lughwai ataupun secara istilah, ini bertujuan untuk memudahkan dalam memahami tujuan dari istighfar. Tinjauan umum terkait istighfar diuraikan pada bab ini oleh penulis, ini meliputi syarat-syarat istighfar, bentuk-bentuk istighfar, manfaat dari istighfar, serta adab dan Waktu istighfar. Istighfar secara Bahasa (etimologi) diambil dari Bahasa Arab yaitu “ghafara”-“yaghfiru”-“ghafran”-“ghufrānan”-“maghfiratan” yang artinya menutupi atau menyembunyikan.

Sesuai dengan yang diungkapkan orang Arab, “ghafara al-shaib bi al-khidhāb (ia menyembunyikan ubannya dengan celupan atau pacar inai)” bisa pula dimaknai sebagai “perban (sesuatu yang berfungsi menutup luka)” atau “helm (sesuatu yang bisa menutupi kepala yang berfungsi melindungi dari bahaya)”. Benda untuk menutupi kepala ialah “mughfar” dalam Bahasa Arab, sedangkan penutup kepala yang terbuat dari besi yang biasa digunakan seseorang untuk berperang dalam melindungi kepala dan lehernya disebut “al-mighfar”.

Oleh karena itu, tidak salah apabila sebagian ulama menafsirkan istighfar sebagai usaha untuk mengaburkan kekeliruan yang telah terjadi.

⁹ Masrur and Salsabila, “Peran Agama Dalam Kesehatan Mental Perspektif AlQuran Pada Kisah Maryam Binti Imran.” 39.

Akibat negatif dari dosa dan kesalahan akan diperparah dengan setiap keburukan, sedangkan istighfar berfungsi sebagai pelindung. Kesalahan serta dosa yang dikerjakan manusia dianalogikan dengan tindakan menanam benih. Akibat dari pembiaran berkembang dengan cara demikian akan membuahakan tanaman busuk atau rusak. Meski demikian, dalam proses beristighfar, manusia secara tidak langsung memohon kepada Allah SWT untuk menyembunyikan benih untuk mencegah perkembangannya menjadi sesuatu yang jelek.¹⁰

Istighfar, secara terminologi, bermakna permintaan ampun yang dilakukan manusia pada kepada Allah supaya dosanya terampuni, terlindung dari siksa Allah, dan “aman” dari segala bentuk siksaan. Kalimat istighfar memuat dua permohonan sekaligus: pengampunan serta penutupan dosa. Keduanya saling terkait erat, karena tindakan “menutupi” dosa tidak sama dengan penghentian otomatis penyiksaan terhadap semua hamba. Sebaliknya, ini berkaitan dengan penutupan dosa bagi mereka yang akan disiksa dan mereka yang tidak. Salah satu bentuk ampunan Allah ialah menjaga seorang hamba dari dampak negatif perbuatan maksiat yang disertai dengan penyembunyian aibnya.

Istighfar ialah perbuatan memohon “maghfirah (penutup)” atau berlindung kepada Allah SWT dari akibat dosa, hal-hal buruk yang terjadi akibat dosa, atau konsekuensinya. Sesungguhnya orang-orang yang melakukan Istighfar berdoa kepada Allah untuk menjaga mereka dari

¹⁰ Moh. Suryadi, “Istighfar Dalam Al-Qur’an”, skripsi, Fakultas Ushuluddin, 2022, hal 20-21.

dampak maksiat, karena akan ada ganjaran buruk untuk setiap dosa dalam kehidupan. Ketika umat Hindu memahami masalah karma, mereka percaya bahwa itu adalah akibat buruk dari dosa. Dengan istighfar, maksudnya memohon perlindungan kepada Allah SWT agar terhindar dari dampak negatif dosa, sehingganya aib-aib dan keburukan akan tertutupi.

Lebih lanjut, istighfar dimaksudkan sebagai wujud "*zikrullāh*" yang dikerjakan agar tetap sadar akan Allah, sehingga terhindar dari terjerumus ke dalam dosa dan kezaliman. Karena hati yang senantiasa terhubung dengan Allah akan menarik kebaikan dan kebermanfaatannya. Pengelompokan istighfar (meminta pengampunan) oleh manusia dibagi menjadi tiga kategori:

- a. Memohon ampunan Allah dari segala keburukan yang dilakukan tanpa bertaubat. Ini menyiratkan bahwa manusia bisa terus melakukan perilaku tersebut berulang.
- b. Mohon ampunan Allah untuk semua dosa yang sudah dikerjakan, disertai dengan tindakan taubat. Keburukan tersebut tidak boleh terulang kembali.
- c. Mohon ampunan Allah untuk semua kejelekan yang sudah dikerjakan, dengan syarat tidak mengerjakannya lagi dan mengupayakan diri menjadi versi terbaik. Hal ini memerlukan pelaksanaan yang tulus dan iatiqamah atas semua perintah-Nya, serta menjauhi dan tidak mengerjakn setiap apa yang dilarangNya.

Menurut pendapat para ulama, istighfar merupakan salah satu bentuk taubat atas segala pelanggaran yang pernah atau sudah dikerjakan. Bahkan dalam beberapa kasus, mereka menegaskan bahwa istighfar diartikan sebagai penyesalan. Ini mengartikan bahwasanya istighfar yang yang dimaksud hendaknya dilaksanakan dengan taubat terlebih dahulu yang artinya sangat-sangat menyesal. Di sisi lain, Ukasyah Habibu Ahmad mengutip pernyataan dari Yusuf al-Qardhawi dalam bukunya mengemukakan bahwa istighfar bermakna taubat yang berarti memohon ampunan Allah atas segala dosa yang dikerjakan, baik lisan, hati, maupun keduanya. Tahapan awal untuk membuat diri terbiasa mengerjakan amal shaleh, seperti dzikir, ialah dengan beristighfar secara lisan, yang jauh lebih bermanfaat dibandingkan diam. Sementara itu, istighfar yang dilantunkan dengan hati juga begitu bermanfaat, karena akan memperlancar kelanggengan hati dengan Allah SWT. Adapun istighfar dengan keduanya amat sangat bermanfaat dibandingkan dengan dua sebelumnya.¹¹

Sumber utama dalam Islam ialah Al-Qur'an beserta hadis yang memberi petunjuk dan panduan untuk umat manusia dalam menjaga fitrahnya agar dapat mencapai kebahagiaan yang hakiki. Istilah "jiwa yang tenang (an-nafsu al-mutmainnah)" disebutkan dalam Al-Qur'an, dan istilah "al-fitrah" disebutkan dalam hadis. Berdasarkan fitrah yang diberikan Allah SWT yaitu akidah tauhid, keduanya merupakan prasyarat kesehatan jiwa.

¹¹ Moh. Suryadi, "Istighfar Dalam Al-Qur'an", skripsi, Fakultas Ushuluddin, 2022, hal 22-23.

Sifat tersebut tentunya memerlukan sumber yang memelihara dan pengembangnya yaitu hukum agama yang diturunkan Allah SWT.¹²

Pada penelitian ini menggunakan pemikiran dari M. Quraisy Shihab melalui kitab ciptaannya yaitu Tafsir Al-Misbah, sebab kitab ini tergolong kitab tafsir kontemporer yang menjelaskan kandungan Al-Qur'an dari beberapa aspek serta penafsirannya yang dilihat dari kebutuhan dan sosial masyarakat. Kitab ini bukanlah kitab yang bercorak tafsir ilmi, namun sering kali pada penafsirannya juga menjelaskan penafsirannya menjelaskan tentang unsur-unsur sains termasuk pada metode penyembuhan (*syifa'*). Pada pembahasan ini fokus kesehatan mental dengan mengucapkan kalimat istighfar. Penulis tertarik untuk meneliti secara rinci dan komprehensif terhadap penafsiran ayat-ayat mengenai kesehatan.

¹² Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits."

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana praktek Istighfar Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana efek istighfar terhadap kesehatan mental Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Merujuk pada uraian sebelumnya, maka tujuan dilakukannya studi ini ialah:

1. Untuk mengetahui perintah istighfar yang terdapat didalam al-Qur'an.
2. Untuk mengetahui efektivitas istighfar terhadap kesehatan mental mahasiswa prodi ilmu al-Qur'an dan tafsir.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari studi ini ialah sebagai berikut:

1. Secara teoritis, studi ini diharapkan mampu berkontribusi positif bagi kemajuan ilmu Al-Qur'an dan tafsir dan bagi khazanah islam pada umumnya, terutama tafsir dengan nuansa tematik. Kemudian, studi ini juga diharapkan mampu menjadi bahan acuan untuk peneliti yang tertarik mengkaji mengenai penafsiran Al-Qur'an terutama mengenai Psikologi.
2. Secara praktis, studi ini diharapkan mampu berkontribusi bagi studi Al-Qur'an dan tafsir, serta memperkaya keilmuan mengenai ilmu Al-Qur'an dan tafsir. Kemudian, studi ini juga dimaksudkan agar dapat memotivasi orang lain agar senantiasa menjaga serta mengembangkan penafsiran

dengan tetap mengutamakan relevansi atas situasi terkini, yang dengannya memberi bukti bahwasanya Al-Qur'an merupakan kitab yang "*shalih likulli zaman wal makan*".

E. Definisi Operasional

Judul "Efek Istighfar Terhadap Kesehatan Jiwa" memuat beberapa istilah yang perlu dipahami lebih lanjut guna memberikan kemudahan dalam pemahaman terhadap penelitian ini. Berikut penjelasan tujuan judul penelitian yang dilakukan penulis:

1. Efek

Kata efek dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia merujuk pada dua pengertian. *Pertama*, pengaruh. *Kedua*, kesan dari pembaca, pendengar, dan sebagainya setelah melihat sesuatu.¹³

2. Istighfar

Kata istighfar dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia merujuk pada dua pengertian. *Pertama*, memohon ampunan kepada Allah Swt. *Kedua*, ucapan "*astaghfirullahaladzim*", "saya memohon ampunan kepada Allah Swt. yang Maha Agung".¹⁴ Istighfar ialah upaya meminta maaf atau pada Allah oleh seorang muslim. Perbuatan ini dilaksanakan secara berulang dalam bahasa arab "*astaghfirullah*", yang berarti "saya memohon ampunan kepada Allah".¹⁵

¹³ KBBI Daring, s.v. "dampak", diakses 5 Desember 2023, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/efek>

¹⁴ KBBI Daring, s.v. "istighfar", diakses 31 Agustus 2023, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/istighfar>

¹⁵ Wikipedia, "istighfar", diakses 10 September 2023, <https://id.wikipedia.org/wiki/Istighfar>

3. Kesehatan Mental

Kata Kesehatan dalam “Kamus Besar Bahasa Indonesia” atau KBBI adalah keadaan sehat, kebaikan keadaan.¹⁶ Kesehatan bukan sekadar terlepas dari penyakit atau kelemahan atau disabilitas; itu merupakan kondisi “sejahtera” dari fisik, mental, dan sosial yang utuh. Kesehatan didefinisikan oleh *Bright Futures* sebagai pencapaian potensi penuh anak, yang sama pentingnya dengan pengobatan atau pengurangan penyakit atau trauma. Hal ini tidak hanya mencakup tidak adanya angka kematian dan kesakitan, namun juga tersedianya lingkungan yang kondusif dan sehat bagi tumbuh kembang anak.¹⁷ “Mental” yang dimaksud dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia ialah akal dan budi pekerti manusia, bukan tenaga atau fisik.¹⁸ Keadaan ketenangan dan ketentraman pikiran merupakan suatu situasi yang memungkinkan kita untuk menghargai kesenangan hidup yang sederhana dan menunjukkan rasa hormat terhadap orang-orang di sekitar kita. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi darinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami

¹⁶ KBBI Daring, s. v. “kesehatan”, diakses 10 September 2023,

<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kesehatan>

¹⁷ *Kesehatan dan Makna Sehat*, artikel, 2022,

https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/119/kesehatan-dan-makna-sehat

¹⁸ KBBI Daring, s. v. “Mental”, diakses 10 September 2023,

<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mental>

gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk.¹⁹

F. Sistematika Pembahasan

Merujuk pada uraian penelitian, maka sistematika pembahasan penelitian ini disusun sebagai berikut:

Bab pertama menyajikan pendahuluan yang memaparkan alasan penelitian ini perlu dilaksanakan dan alasan konsep kesehatan mental dalam al-Qur'an dipilih pada studi ini. Selanjutnya juga disajikan rumusan masalah, tujuan penelitian, serta manfaat penelitian untuk memaparkan secara signifikan manfaat dari penelitian. Definisi operasional yang merupakan arti atau menspesifikan kegiatan atau memberikan suatu oprasional. Metode penelitian dilakukan guna menjabarkan seperti apa proses penelitian ini dilakukan. Setelah itu diakhiri dengan sistematika penulisan yang digunakan sebagai peringkasan tahapan penelitian ini dilaksanakan.

Bab kedua, mengkaji tinjauan pustaka guna memberikan pemaparan atas pembaharuan serta tolak ukur pada studi ini. Bagian ini juga mengkaji landasan teoretis mengenai pengertian kesehatan mental, pengertian Istighfar, pengertian konsep kesehatan mental dalam al-Qur'an.

Bab ketiga, metode penelitian yang mencakup pertama jenis penelitian. Pada studi ini, penelitian lapangan kualitatif dilaksanakan. Sumber data primer dan data sekunder dikumpulkan untuk keperluan data pada studi

¹⁹ *Pengertian kesehatan mental*, artikel, 2018, <https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>

ini. Selanjutnya, metode pemerolehan data, mencakup proses observasi, wawancara dan dokumentasi. Terakhir, yakni pengolahan data.

Bab keempat, memuat temuan studi dan pembahasan. Pada bagian ini penulis menganalisis mengenai pengaruh istighfar dalam kesehatan mental mahasiswa yang menjadi subjek penelitian yang mencakup sejumlah hal yakni :

- a) Dampak istighfar dalam kesehatan mental
- b) Konsep kesehatan mental dalam al-Qur'an
- c) Analisis kesehatan mental mahasiswa
- d) Efektifitas yang mencakup kekurangan dan kelebihan

Bab kelima, menyajikan bagian penutup yang meliputi kesimpulan dan saran-saran mengenai studi ini. Pada bagian ini, penulis mengambil kesimpulan atas observasi data mengenai dampak istighfar terhadap kesehatan mental serta solusi dari permasalahan yang dibahas sebelumnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Penjelasan rinci mengenai persamaan serta yang membedakan studi oleh penulis dengan riset-riset terdahulu terdapat pada pembahasan "penelitian terdahulu". Dimungkinkan untuk memetakan letak riset penulis dan mengidentifikasi perbedaannya dengan penelitian sebelumnya dengan berlandaskan studi terdahulu.

Tafsir tematik terhadap suatu tema atau ayat pada hakikatnya bukanlah suatu konsep baru dalam bidang keilmuan tafsir. Begitu pula, studi yang menerapkan perspektif Quraisy Shihab atau yang menyelidiki dampak istighfar terhadap kesehatan mental. Meski demikian, keunikan karakteristik dan sudut pandang masing-masing penelitalah yang membedakan satu riset dengan riset lainnya. Beberapa temuan studi ditemukan penulis sehubungan dengan penelitian ini. Disertasi, tesis, artikel, hingga publikasi yang memuat penelitian ini ialah akan dijabarkan sebagai berikut. Dalam hal ini, penulis menggolongkan kajian-kajian tersebut menjadi tiga sub bahasan yang antara lain:

1. Istighfar Dalam Al-Qur'an

Skripsi yang mengkaji tentang istighfar yang berjudul "*istighfar dalam Al-Qur'an*" dengan penulisnya ialah Moh. Suryadi di tahun 2022. Studi kualitatif ini berfokus pada sumber data yang asalnya dari perpustakaan (*Library Research*), yang melibatkan pelaksanaan penelitian melalui kajian

terhadap literatur, buku-buku, serta laporan yang ada. Tujuan dari tahap ini ialah untuk menghimpun data terkait permasalahan yang muncul di penelitian ini.

Interpretasi tematik (*maudhu'i*) dipakai dalam pelaksanaan riset ini. Kesamaan studi-studi tersebut yakni bahasan yang sama terkait istighfar. Namun hanya definisi istighfar saja yang dibahas di penelitian ini dan tidak diikuti dengan bahasan terkait kesehatan mental. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa menurut Al-Qur'an ada fungsi lain dari istighfar selain sebagai permohonan ampunan atas dosa dan maksiat, yakni menjadi satu metode penyelesaian problematika yang dirasakan manusia baik secara langsung dan tak langsung. Lebih lanjut, penjelasan terkait hal tersebut ada pada “QS. Hud ayat 3 dan 52”, “QS. Nuh ayat 10-11”, serta ayat-ayat lainnya. Kemudian, ayat 18 QS. Adz-Dzariyat menjelaskan, tidak hanya dimaknai sebagai permohonan maaf, istighfar juga didefinisikan sebagai wujud doa dengan shalat, sebagaimana pandangan para ahli tafsir seperti Wahbah Az-Zuhaili dan Ibnu Katsir.

Oleh karena itu, di dalam Al-Qur'an, istighfar bukan sekadar cara memohon pengampunan dosa, namun bisa juga dimaknai dengan shalat serta secara khusus di Indonesia, istighfar memberikan alternatif penyelesaian atas segala problematika yang ada pada manusia.²⁰

²⁰ Moh. Suryadi, “istighfar dalam al-qur'an”, (Undergraduate thesis, Institut PTIQ Jakarta, 2022).

2. Konsep Self-Healing dalam Al-Qur'an

Kajian dari skripsi ini ialah kesehatan mental yang bisa termasuk dari konsep *self-healing* dengan judul “konsep self-healing dalam al-qur'an (studi tafsir al-misbah)”. Penelitian ini jenisnya ialah studi kepustakaan (library study) berperspektif sosio-historis, yang ditandai dengan kajian terhadap kesejahteraan ayat dalam konteks turunnya ayat atau perilaku nabi. Perspektif ini kemudian dibuat sesuai dengan kondisi saat ini, sehingga memasukkan fenomena sosial ke dalam konteks Al-Qur'an. Selain itu, metode tematik diimplementasikan untuk menghimpun ayat-ayat dengan topik self-healing guna menciptakan konsep self-healing. Self-healing merupakan sebuah konsep psikologi yang berupaya mengkontekstualisasikan konsep self-healing dalam Al-Qur'an dan psikologi.

Persamaan penelitian ini ialah ulasan yang sama terkait dengan kesehatan, yang menjadi pembeda dari riset ini ialah topik bahasan yang hanya tentang kesehatan, tidak membahas tentang kesehatan yang lebih rinci seperti membahas tentang kesehatan mental. Penelitian ini *outputnya* ialah adanya 9 ayat yang berkorelasi dengan self-healing yaitu Yusuf : 86, Al-Isra' : 84, Maryam : 24-25, Al-Qasas : 16-17, Az-Zariyat : 50, Az-Zariyat :56, Al-Baqarah : 153, Al-Baqarah : 155 dan Al-Hujurat : 12. Di Al-Qur'an, konsep self-healing yang juga dikaitkan dengan konsep yang ada dalam psikologi, bisa dicapai melalui self-compassion (harga diri) serta

mindfulness (perhatian). Kedua hal tersebut bisa berjalan apabila seseorang dapat mengenal karakter diri sendiri dengan berkonsep memaafkan (forgiveness) dan tidak berburuk sangka kepada yang lain serta mengerti karakter mereka. Di samping itu, self-management identik dengan ikhtiar diri atau upaya diri sendiri.

Pada akhirnya, terwujudnya keadaan kesehatan mental yang baik melalui metode self healing, harus melalui upaya eksternal dengan mengambil sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri dan orang lain, serta usaha internal dengan selalu mengingat serta bersandar pada Allah. Hal ini akan memungkinkan usaha yang dikerjakan menjadi efektif untuk mengatasi penyakit mental seperti balas dendam, kecemasan, dan trauma yang ada. Agar tercapainya kesehatan mental yang pulih, kita harus mengeleminasi aspek negatif diri sendiri.²¹

3. Konsep Kesehatan Dalam Al-Qur'an dan Hadist

Artikel ini membahas kesehatan dalam Al-Qur'an yang berjudul "konsep kesehatan dalam Al-Qur'an dan Hadis". Metode kajian pustaka dipakai untuk penelitian ini, yang meliputi aktivitas analisis, penarikan kesimpulan, dan pemahaman terhadap sumber data yang ada dari jurnajurnal maupun buku-buku ilmiah. Data tersebut dijadikan sebagai sumber pokok dalam penciptaan jurnal yang relevan dengan pokok bahasan yang diteliti di jurnal ini.

²¹ Saila Rahmatika, "Konsep Self-Healing Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Al-Misbah)", (Undergraduate thesis, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023).

Kesamaan studi ini ialah sama-sama mengkaji tentang Kesehatan, perbedaannya ialah studi tersebut hanya membahas tentang kesehatan, tidak membahas tentang kesehatan yang lebih rinci seperti membahas tentang kesehatan mental. Berdasarkan temuan studi ini, banyaknya ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis mengenai kesehatan membuktikan bahwa manusia dianjurkan untuk mengutamakan masalah kesehatan agar dapat berikhtiar dan mengerjakan serangkaian ibadah untuk Allah.²²

4. Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadist

Bahasan artikel ini ialah mengenai kesehatan mental dengan judul “Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits”. Teori-teori psikologi dalam Al-Qur'an dan Sunnah mengenai pemeliharaan kesehatan mental diurai oleh artikel ini. Dalam islam, Al-Qur'an dan hadis menjadi pedoman yang berisi beragam informasi serta pengetahuan, termasuk masalah kesehatan mental dalam konteks psikologi kontemporer. Dengan menggunakan perspektif normatif-teologis, penulis berupaya menyelidiki teks-teks yang bahasannya ialah subjek terkait dan memberikan penjelasan atas teori-teori yang diajukan.

Berdasarkan temuan riset ini, pemeliharaan kesehatan jiwa menurut Al-Quran dan As-Sunnah bertumpu pada prinsip “wasathiyah (moderasi)” dalam pemenuhan kebutuhan materiil dan spiritual. Al-Qur'an dan Al Hadits menerapkan berbagai metode untuk mencapai kesehatan mental,

²² Diong Liong Akbar, Budiyanto, “Konsep Kesehatan Dalam Al-Qur'an Dan Hadis.” Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadist, Vol 3, No2, (2020).

termasuk pengembangan ketabahan spiritual, kontrol motivasi biologis, dan penyelidikan masalah kesehatan mental yang mendesak. Keberhasilan pendekatan ini terlihat jelas dalam kehidupan Nabi dan para sahabatnya, khususnya dalam interaksi mereka dengan Tuhan, diri mereka sendiri, individu lain, serta alam semesta.²³

5. Pola Hidup Sehat dan Relevansinya Dengan Ibadah Perspektif Pendidikan Islam

Artikel ini menjelaskan tentang kesehatan yang berjudul “Pola Hidup Sehat dan Relevansinya Dengan Ibadah Perspektif Pendidikan Islam”. Metode penelitian kepustakaan dipakai pada penelitian ini untuk menghimpun serta melakukan analisis data dari sumber primer dan sekunder yang relevan dengan pembahasan. Persamaan penelitian ini adalah menjadikan topik kesehatan untuk sama-sama dibahas, sedangkan yang membuat beda ialah riset ini hanya membahas tentang kesehatan, tidak membahas tentang kesehatan yang lebih rinci seperti membahas tentang kesehatan mental.

Hasil dari penelitian ini ialah kesehatan erat kaitannya dengan Islam. Al-Qur'an dan hadis memuat banyak ayat yang secara tidak langsung membahas topik-topik yang berhubungan dengan kesehatan, termasuk pemeliharaan berat badan, kontrol nutrisi dan pola makan, serta olahraga (aktivitas fisik). Dalam menjaga pola makan, penting untuk mencermati

²³ Ikhwan Fuad, “Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits.” *Journal An-Nafs: Kajian Peneliti Psikolog*, (2016).

makanan yang dikonsumsi, termasuk apakah mengandung bahan berbahaya atau berasal dari bahan halal atau haram. Disarankan juga untuk menghindari makan berlebihan, karena bisa mengakibatkan rasa lemas dan lesu saat beribadah.

Sementara itu, berat badan bisa dipertahankan melalui amalan puasa. Berpuasa, selain merupakan seruan dalam agama Islam mulai dari yang sifatnya sunnah hingga wajib, juga bisa membuat jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh dibatasi. Hal ini memungkinkan tubuh secara otomatis mengubah lemak menjadi energi.

Selanjutnya, Nabi senang berolahraga, antara lain menunggang kuda, berenang, dan memanah, yang juga merupakan sunnah dalam Islam. Olah raga merupakan suatu cara dimana seseorang bisa mengembangkan ketangkasan otot untuk menyangga tubuhnya sehingga mengurangi kemungkinan munculnya kelelahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Pada pola pendidikan Islam, remaja dan pelajar diinstruksikan untuk lebih berhati-hati saat mengonsumsi apapun, terlepas dari apakah zat yang ada halal atau haram, dan apakah menimbulkan bahaya serta kerusakan pada kesehatan mereka atau tidak. Dalam ranah pendidikan, aktivitas jasmani juga menumbuhkan pengembangan sportivitas, kreativitas, dan toleransi.²⁴

²⁴ Muhammad Raisa Attansyah, Sigit Dwi laksamana, Lilis Sumaryati “Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur’an:(Kajian Maudhu’i Terhadap Ayat-Ayat Kesehatan).” INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, dan kebudayaan 8, (2023).

Tabel 2. 1

Tabel Penelitian Terdahulu

No	Nama Peneliti	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Moh. Suryadi	Istighfar dalam Al-Qur'an	Sama- sama membahas tentang istighfar	Penelitian ini hanya membahas tentang makna istighfar saja, tidak membahas tentang kesehatan mental
2.	Saila Rahmatika	Konsep <i>self-healing</i> dalam Al-Qur'an (studi tafsir Al-Misbah)	Sama sama membahas tentang kesehatan.	Penelitian ini hanya membahas tentang kesehatan, tidak membahas tentang kesehatan yang lebih rinci seperti membahas tentang kesehatan mental

3.	Diong liong Akbar, Budiyanto	konsep kesehatan dalam Al- Qur'an dan Hadis	Sama-sama membahas tentang Kesehatan	Penelitian ini hanya membahas tentang kesehatan, tidak membahas tentang kesehatan yang lebih rinci seperti membahas tentang kesehatan mental
4.	Ikhwan Fuad	Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits	Artikel ini mengurai tentang teori-teori psikologi dalam Al- Qur'an dan sunnah tentang kesehatan mental.	Artikel ini mengurai tentang teori-teori psikologi dalam Al-Qur'an dan sunnah tentang kesehatan mental, akan tetapi tidak disambungkan kedalam istighfar

5.	Muhammad Raisa Attansyah, Sigit Dwi Laksana, Lilis Sumaryanti	Pola Hidup Sehat dan Relevansinya Dengan Ibadah Perspektif Pendidikan Islam	Sama sama membahas tentang kesehatan	Penelitian ini hanya membahas tentang kesehatan, tidak membahas tentang kesehatan yang lebih rinci seperti membahas tentang kesehatan mental
----	---	--	---	---

B. Kerangka Teori

1. Kesehatan Mental Berdasarkan al-Qur'an

Tidak ada keraguan bahwa Al-Qur'an merupakan sumber ajaran Islam, karena diberikan oleh Allah SWT sebagai kitab suci yang memberikan tuntunan dan pemaparan. Mengenai petunjuknya sendiri, ada banyak ayat yang terkait dengan kesehatan mental yang menjadi impian yang ingin dirasakan setiap individu dengan menggunakan beragam istilah.

Ada 103 ayat yang tersebar dalam Al-Qur'an yang menjelaskan terkait kesabaran. Istilah "sabar" diterangkan dalam Al-Qur'an dalam bermacam-macam konteks. Ayat yang membahas mengenai ciri-ciri individu yang sabar ialah Q.S. al-Baqarah (2):155-156 yang merupakan ekplanasi lebih lanjut tentang kesabaran. Deskripsi mengenai siapa yang mendapatkan sebutan "*ṣābirīn*" atau "orang-orang yang bersabar" dijelaskan dalam ayat-ayat tersebut. Berdasar pada ayat tersebut, orang yang bersabar ialah setiap individu yang mengatakan "*innā lillāhi waiinnā ilaihi rāji'un*" saat tertimpa masalah/musibah. Makna yang terkandung dari penjelasan ayat tersebut sangat dalam. Dijelaskan dalam tafsir oleh M. Quraish Shihab bahwa "*innā lillāhi*", berarti kami "milik" Allah. Oleh sebab makna "milik Allah", maka Allah mempunyai hak melakukan

apapun yang Dia kehendaki. “*waiinnā ilaihi rāji'un*”, dan “kami akan kembali kepada Nya”.²⁵

Oleh karena itu, individu yang sabar ialah individu yang ketika menghadapi kesulitan, akan tetap tabah dan berserah diri kepada Allah, sehingga terus menjaga rasa optimisme menghadapi masa depan. Dalam hal ini berkaitan dengan peningkatan dan perluasan ibadah dan doa kepada Allah SWT. Tertuang dalam Q.S. al-Baqarah (2): 155 dalam Al-Qur'an yang menyatakan bahwa cobaan akan ditimpakan oleh Allah kepada manusia dalam keberadaannya sebagai manusia. Lafadz “*walanabluwannakum*” di ayat tersebut bermakna pernyataan kesungguhan, yaitu dengan tegas, bahwa ujian yang berbentuk kesulitan dan kesempitan akan diujikan oleh Allah kepada manusia.

Allah menggaris bawahi pada Q.S. ali-Imran (3): 186 bahwasanya harta dan (*nafs*) diri/jiwa adalah sarana sesungguhnya yang menguji kemanusiaan. Amanat untuk bersabar terhadap pernyataan mereka juga tercantum dalam ayat ini. Allah pun menggarisbawahi tujuan ujian dalam Q.S. Muhammad (47): 31, yaitu untuk menentukan individu mana yang sabar dan bertaqwa dan berjihad. Terlebih lagi Allah menyampaikan bahwa “apakah manusia mengira masuk surga sebelum diketahui mana

²⁵ Samain, Budihardjo “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'Ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah.” Att'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol 1, No 2, (2020), 21.

manusia yang bersungguh-sungguh dan bersabar firman Allah”, Q.S. ali Imran (3): 142.²⁶

Berdasarkan surah-surah: Q.S. al-Baqarah: 53, Q.S. Ali Imran (3): 200, Surat Ar-ra'd (13): 11, Q.S. Yūsus: 87; Q.S. Al A'raf: 199, Q.S. Rum (30): 38, Q.S. Fuṣilat (41): 53 konsep “kesehatan mental” mempunyai sejumlah esensi mengenai sabar. Ayat dengan istilah sabar dengan kata “*amr*” ditemukan pada sejumlah ayat mengenai perintah sabar saat berhadapan dengan ujian: Q.S. al-Baqarah (2): 153, Q.S. al- Baqarah, (2):155; al-Rum, (30): 60; Hūd, (11): 49. Hal ini memperlihatkan konsep ketabahan Al-Qur'an juga mencakup sikap “*Adversity Quotient*” yang disebutkan Al-Qur'an dan merujuk pada eksistensi dimensi ketuhanan.²⁷

2. Konsep al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental

Kebenaran Al-Qur'ān yang merupakan sumber ajaran Islam sifatnya hakiki serta tidak terdapat sedikitpun rasa ragu atasnya sebab Allah SWT menurunkannya menjadi kitab suci yang mengandung penjelasan serta petunjuk. “Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Mental” di dalam Al-Qur'an, menyebutkan sejumlah penyakit mental yang dilatarbelakangi oleh individu yang tidak dekat dengan Al-Qur'an: “*Riya* ”, yang merujuk pada tindakan, atau bertindak dengan tujuan untuk memperoleh pujian, “Hasad

²⁶ Samain, Budihardjo “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'Ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah.” Att'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol 1, No 2, (2020), 21.

²⁷ Samain, Budihardjo “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'Ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah.” Att'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol 1, No 2, (2020), 23.

dan dengki” mengacu pada perasaan dendam atau cemburu terhadap orang lain. Berlebihan saat makan (rakus), di sisi lain, adalah tindakan mengonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan. Waswas adalah ekspresi yang menandakan keinginan emosional yang mendalam akan nafsu, membahas keburukan orang lain (ghibah), sangat marah (syiddat al-ghaḍap), kecintaan pada dunia (ḥubb ad dunya) dan cinta pada uang (ḥubb al-Mal) bakhilan mengacu pada keadaan pelit, sedangkan cinta terhadap tempat atau pangkat (ḥubb al-Jah). Kesombongan (kibr), atau bangga ('ujub.)²⁸

Sejumlah ayat dalam Al-Qur'an berikutnya berkaitan dengan gagasan kesejahteraan mental: Pertama, ayat Al-Qur'an yang membahas relasi antarmanusia, khususnya berfokus pada hubungan antara individu dan diri mereka sendiri. Ayat-ayat ini menekankan pentingnya pertumbuhan pribadi dan potensi manfaat yang dapat diperoleh dengan menganjurkan perbuatan baik dan mencegah perbuatan munkar, atau sebaliknya, tanpa mengutamakan kepentingan diri sendiri (Q.S Al-Imron ayat 110). Kedua, terdapat ayat dalam Al-Qur'an yang mengkaji topik kesehatan mental, yang secara khusus menekankan pentingnya bersabar ketika dihadapkan pada kesulitan dan tantangan yang dihadirkan oleh Allah (Surat Al-Baqarah ayat 155). Ketiga, ayat Al-Qur'an tentang habl min Allah menekankan bahwa manusia mempunyai kecenderungan untuk

²⁸ Samain, Budihardjo “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’Ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah.” Att’*dib* Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol 1, No 2, (2020). 23

menumbuhkan ketaqwaan kepada Allah atau sebelumnya ingkar terhadapnya. (Surat Adz-Zariyat Ayat 56). Keempat, ialah ayat yang membahas mengenai motivasi yang terdapat pada Q.S Asy-Syarh ayat 6.²⁹

²⁹ Samain, Budihardjo “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’Ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah.” Att’rib Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol 1, No 2, (2020), 26.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian mengacu pada pendekatan sistematis untuk mendapatkan data yang tepat dan dipertanggungjawabkan. Metodologi penelitian yang jelas dalam kajian berbasis Al-Qur'an memudahkan pemahaman Al-Qur'an bagi individu dalam rangka memperdalam pemahamannya.³⁰ Terdapat sejumlah hal penting yang berkaitan dengan metode penelitian.

A. Jenis penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan deskriptif yang bertujuan untuk mengungkap peristiwa, objek, aktivitas, proses, dan fakta manusia sesuai dengan ingatan responden.³¹ Metode ini digunakan oleh peneliti untuk menyampaikan dan menyelidiki perspektif tentang implementasi dampak istighfar terhadap kesehatan mental mahasiswa Uin Malang Fakultas Syariah Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir berdasarkan al-Qur'an.

³⁰ Prof. Dr. Abd. Muin Salim, MA, Metodologi Ilmu Tafsir (Yogyakarta:Teras,2005),145.

³¹ Emriz, Metodologi penelitian pendidikan: Kuantitatif dan Kualitatif (Jakarta: PT Raja Grafindo persada, 2008), hlm.169

B. Pendekatan Penelitian

Pendekatan ini layaknya sebuah kaca warna warni. Rumah yang sama namun dilihat menggunakan kaca mata yang berbeda warna akan melahirkan hasil yang berbeda; kaca mata warna merah akan lebih dominan melihat rumah tersebut sebagai obyek merah; demikian pula warna lain akan melahirkan sebuah warna yang juga berbeda. Artinya, sebuah pendekatan dalam penelitian menjadi salah satu penentu utama “ke mana” arah penelitiannya nanti.³²

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif, yakni metode yang memanfaatkan data deskriptif berupa informasi tertulis atau lisan yang diperoleh dari individu dan partisipan, yang dapat dimengerti dan ditafsirkan. Metode penelitian kualitatif dalam penelitian ini menggunakan penelitian komparatif yaitu dengan membandingkan antara dua variable. Studi pengembangan atau komparatif dapat digunakan untuk mengidentifikasi persamaan dan perbedaan antara individu, kelompok, dan ide, atau prosedur kerja, serta kritik terhadap individu, kelompok, atau negara terhadap situasi, individu, peristiwa, atau ide.

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif dalam rangka mengkaji suatu fenomena, peristiwa, dinamika sosial, sikap, keyakinan, dan persepsi individu atau kelompok. Studi kualitatif menghindari penggunaan metode statistik, melainkan berfokus pada pengumpulan data, melakukan

³² Miski Mudin, S.Th.I., M.Ag, “Seni Meneliti Al-Qur’an dan Hadist di Media Sosial” MAKNAWI, Mei, 2023, 59-60

analisis, dan kemudian menerapkan temuan.³³ Penekanan pada metodologi ini didorong oleh keinginan untuk lebih mendalami suatu fenomena.³⁴

C. Sumber Data

Data adalah suatu bahan analisis yang perlu melalui proses pengolahan data lebih lanjut untuk menghasilkan suatu informasi yang dapat menyajikan sebuah fakta. Pada studi kualitatif, sebuah data dapat didapatkan dari sejumlah sumber dengan Teknik pemerolehan data yang bervariasi (triangulasi) serta secara konsisten dilaksanakan sampai data sudah mencukupi. Dalam konteks penelitian ini data yang akan penulis ambil untuk menjadikan bahan yaitu: Efek istighfar terhadap Kesehatan mental mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syari'ah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.³⁵

Dari data yang disebutkan diatas, maka penulis perlu menelusuri data tersebut melalui berbagai sumber data lain yang dapat dikategorikan menjadi dua bentuk sumber data:

- a. Sumber data primer, yakni data yang dikumpulkan dari sumber asli yang memberikan informasi atau data utama mengenai topik yang dikaji. Pada studi ini, data primer yang dibutuhkan ialah wawancara bersama

³³ Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Sukabumi: CV Jejak, 2018),9.

³⁴ Dr. Sandu Siyoto, dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015) , 27.

³⁵ Sugiyono, *METODE PENELITIAN KUALITATIF (Untuk penelitian yang bersifat eksploratif, enterpretif, interaktif, dan konstruktif)*, (Bandung:Penerbit Alfabeta, 2021), 129.

sejumlah mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir terkait efek istighfar terhadap kesehatan mental.³⁶

- b. Sumber data sekunder, yaitu yakni data yang terlebih dahulu dikaji dan dianalisis sebelum melakukan penelitian untuk menemukan dan menggali data primer. Data sekunder didapatkan melalui penelusuran daftar Pustaka (buku, jurnal, artikel ilmiah) mengenai konteks studi ini sebagai penelitian terdahulu dan dilakukan dokumentasi berupa gambar, video, atau audio untuk menyokong data-data primer yang telah disebutkan.³⁷

D. Metode Pengumpulan Data

Untuk mengolah data pada studi ini, peneliti perlu mengumpulkan beberapa data yang menjadi sumber kajian pada studi ini. Mengingat bahwa studi ini ialah studi lapangan, maka peneliti harus berbuhungan baik dan akrab dengan para informan terpercaya. Metode pengumpulan data pada studi ini dikelompokkan menjadi 2 jenis metodologi, antara lain:

- a. Wawancara

Wawancara merupakan teknik penelitian dengan mengajukan pertanyaan terbuka, yang memungkinkan responden dapat menjawab pertanyaan tersebut secara luas.³⁸ Teknik penelitian ini merupakan komunikasi dua arah antara peneliti dan subjek penelitian³⁹ baik secara tatap muka maupun tidak daring yang kemudian menjadi sebuah dialog

³⁶ Soerjono Soekarto, *Pengantar Penelitian Hukum*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2003), 12.

³⁷ Mohamad Mustari, M. Taufiq Rahman, *Pengantar metode Penelitian*, 41

³⁸ Nana Syaodih Sukmadinata, *“Metode Penelitian Pendidikan”*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017), 112.

³⁹ Abdul Hadi, dkk., *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*, 61.

yang memuat berbagai informasi yang menjadi sumber penelitian data. Proses dialog dapat diawali dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan terkait persepsi, sudut pandang, pengalaman, pendapat seseorang mengenai suatu gejala atau fakta.⁴⁰

Wawancara pada penelitian ini dilakukan secara terstruktur dengan memberikan sejumlah pertanyaan mengenai objek studi yaitu efek istighfar pada kesehatan mental kepada para informan yang dipercaya diantara mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

b. Dokumentasi

Pada studi ini, teknik dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data variabel yang membantu proses penelitian berupa foto, video, audio, dan literatur-literatur cetak maupun online, yang digunakan dalam rangka membantu penulis agar mampu lebih memahami fenomena yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan penelitian.⁴¹ Oleh karena itu, penelitian melakukan teknik dokumentasi dengan cara mengambil foto setelah wawancara dengan para informan, rekaman suara saat wawancara dengan informan, dan menelusuri buku atau jurnal yang berkaitan dengan objek penelitian.

⁴⁰ Semiawan. *METODE PENELITIAN KUALITATIF: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*, 116.

⁴¹ Abdul Hadi, dkk. *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*, 68.

E. Metode Pengolahan Data

Data kemudian diolah setelah melalui tahap wawancara, dan dokumentasi telah dilaksanakan kemudian dikumpulkan secara sistematis dan diolah dan dianalisis dalam penelitian tersebut. Kemudian langkah selanjutnya ialah menganalisis data.

Pada studi ini, analisis data deskriptif kualitatif dilaksanakan melalui beberapa langkah yaitu penyajian data, menganalisa data, dan menyimpulkan data. Berikut adalah tahapan-tahapan dari penulis untuk melakukan analisis keakuratan data yang didapatkan, yaitu:

a. Pemeriksaan Data (*editing*)

Pengeditan melibatkan pemeriksaan dan evaluasi data yang diperoleh, dengan fokus khusus pada kelengkapan tanggapan, keterbacaan tulisan, kejelasan pesan yang dimaksudkan, kesesuaian, dan hubungan dengan data lain. Penyuntingan data dilakukan atas informasi yang diperoleh dari wawancara dengan sumber terpercaya antara lain mahasiswa. Selain itu, berbagai referensi digunakan untuk membantu proses penelitian.⁴²

b. Klarifikasi (*clarifying*)

Clarifying ini mengacu pada kategorisasi data secara sistematis dari wawancara bersama mahasiswa. Keseluruhan data kemudian dianalisis secara ekstensif dan diorganisasikan sesuai dengan

⁴² Abu Achmadi dan Cholid Narkubo, *Metode Penelitian*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2005), 85.

kebutuhan penelitian.⁴³ Selanjutnya, data dipilih dengan mengidentifikasi kesamaan antara data yang dikumpulkan dari penelitian sebelumnya. Hal ini dilakukan untuk untuk membantu mempermudah dalam memahami data.

c. Verifikasi (verifying)

Verifying meliputi upaya memverifikasi data yang diperoleh dari data lapangan untuk menggunakan dan mengakui keabsahan data pada studi ini. Selanjutnya data perlu dilakukan validasi dengan cara cross check kepada partisipan penelitian untuk menilai reliabilitas penelitian ini.⁴⁴

d. Analisis (analyzing)

Setelah pengumpulan dan validasi data, langkah selanjutnya melibatkan analisis data. Selama tahap ini, data diperiksa secara cermat untuk mengidentifikasi tema penelitian dan mengembangkan ide penelitian, dengan tujuan akhir menghasilkan informasi yang dapat dipahami.⁴⁵

⁴³ Lecy J Moloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT.Remaja Rosdakarya, 1993), 102-105.

⁴⁴ Nana Saudjana, Ahwal Kusuma, *Proposal Penelitian di Perguruan Tinggi*, (Bandung: Sinar Baru Argasindo, 2002), 84

⁴⁵ Nana Saudjana, Ahwal Kusuma, *Proposal Penelitian di Perguruan Tinggi*, (Bandung: Sinar Baru Argasindo, 2002), 84

e. Kesimpulan (concluding)

Tahap yang kelima ialah menyimpulkan hasil temuan dari data yang terkumpul secara sistematis. Kesimpulan pada studi kuantitatif ialah temuan baru yang memperkaya penelitian terdahulu.⁴⁶

⁴⁶ Nana Saudjana, Ahwal Kusuma, *Proposal Penelitian di Perguruan Tinggi*, (Bandung: Sinar Baru Argasindo, 2002), 84

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. **Prakter Istighfar di Kalangan Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**

Istighfar, atau beristighfar, termasuk praktik keagamaan yang esensial dalam Islam. Beristighfar berarti memohon ampun dan ampun pada Allah dari kesalahan yang diperbuat oleh seseorang. Dalam Islam, istighfar dianggap sebagai cara untuk memperbaiki diri dan meningkatkan kesadaran akan kehadiran Allah dalam hidup manusia.

Beristighfar juga memiliki efek positif pada diri manusia. Dalam Islam, beristighfar dianggap sebagai cara untuk menghilangkan rasa takut dan khawatir. Ketika seseorang beristighfar, dia mengakui kesalahan dan meminta pengampunan, sehingga dia dapat merasa lebih tenang dan bebas dari beban dosa. Mengamalkan istighfar bisa diamalkan dimana saja dan kapan saja seperti yang penulis dapatkan dari hasil wawancara;

“ketika mendapatkan Musibah, teman yang tidak sependapat, dan setelah melakukan sholat fardlu”,⁴⁷

Dari hasil wawancara yang dilakukan bersama saudara Ali, beliau mengamalkan istighfar ketika sedang terkena musibah, jika mendapatkan teman yang berbeda pendapat, dan setiap kali menyelesaikan ibadah sholat fardlu.

⁴⁷ M. Ali Rohmatullah, Wawancara, (Malang, 1 Mei 2024).

“diucapkan ketika sehabis sholat dan pada saat saya mengalami kesulitan atau saat merasa melakukan kesalahan”.⁴⁸

Dari hasil wawancara yang dilakukan bersama saudara Syahrul, beliau menjelaskan ketika mengamalkan istighfar bisa diucapkan ketika sehabis sholat dan ketika sedang mengalami masa kesulitan atau ketika sedang merasa telah melakukan kesalahan.

*“Setelah sholat, saat kondisi down, sebelum tidur, dan diantara aktivitas sehari-hari”*⁴⁹

Dari hasil wawancara yang dilakukan bersama saudara Zakki, beliau menjelaskan ketika mengamalkan istighfar setelah sholat, ketika merasa dirinya down, diamalkan sebelum tidur, dan mengamalkan diantara aktivitas sehari-hari yang beliau lakukan.

*“ketika hati sedang gelisah, saat meredam amarah dan saat dzikir sholat”*⁵⁰

Dari hasil wawancara yang dilakukan bersama saudara Fatih, beliau menjelaskan ketika mengamalkan istighfar ketika beliau sedang mengalami hati yang gelisah, ketika sedang dalam keadaan marah mengamalkan istighfar untuk meredam amarah, dan diamalkan pada dzikir setiap habis melakukan ibadah sholat.

⁴⁸ Syahrul Mubarak, Wawancara, (Malang, 2 Mei 2024).

⁴⁹ Zakki Ubaidillah Ma'ruf, Wawancara, (malang, 1 Mei 2024).

⁵⁰ Fatih Makhsyar, Wawancara, (Malang, 2 Mei 2024).

“Biasanya saya ucapan pada saat sehabis sholat, di saat akan tidur serta saat merasa hati tidak tenang/kepikiran”⁵¹

Dari hasil wawancara yang dilakukan bersama saudara Deedat, beliau mengamalkan istighfar setiap habis melakukan ibadah sholat, beliau juga mengamalkan ketika hendak tidur, dan saat suasana hati atau pikirannya yang tidak tenang.

“ketika menyadari telah melakukan kesalahan atau perbuatan dosa”⁵²

Dari hasil wawancara yang dilakukan bersama saudara Osama, beliau mengamalkan istighfar ketika telah menyadari dirinya telah melakukan kesalahan atau perbuatan dosa.

“Dzikir, ketika membuat kesalahan”⁵³

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan bersama saudara Nabil, beliau mengatakan mengamalkan istighfar dapat dilakukan ketika berdzikir, dan saat dirinya telah membuat kesalahan maka beliau mengucapkan kalimat istighfar.

“Saat mendengar kata” yang kurang bagus, melihat sesuatu yang kurang baik, atau Melakukan kesalahan, dan setelah sholat.⁵⁴

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan bersama saudara Irfan, beliau menjelaskan mengamalkan istighfar ketika telah mendengar kalimat

⁵¹ Deedat Zaidan, Wawancara, (Malang, 2 Mei 2024).

⁵² Osama Zahrul Muttaqin, Wawancara, (Malang, 2 Mei 2024).

⁵³ Nabil Muhammad Nia’amillah, Wawancara, (Malang, 2 Mei 2024).

⁵⁴ Ahmad Irfanuddin, Wawancara, (Malang, 2 Mei 2024).

mutiara yang tidak bagus, ketika tak sengaja melihat sesuatu yang kurang baik atau yang tidak mengenakan, dan diamalkan setiap habis melakukan sholat.

Mengamalkan istighfar sangatlah direkomendasikan dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Istighfar dapat membantu seseorang dalam berbagai hal, seperti:

- a. Mendapatkan pengampunan dosa-dosa
- b. Menemukan jalan keluar dari setiap persoalan hidup
- c. Meningkatkan kesadaran dan kebersihan hati
- d. Membantu dalam mencari rezeki dan keberhasilan
- e. Jalan untuk memperoleh ridha Allah SWT.

Istighfar juga dapat membantu seseorang dalam menghadapi berbagai masalah, seperti tidak memiliki anak atau susah mencari rezeki. Dalam beberapa hadist, istighfar juga berkaitan dengan kemampuan Allah SWT. untuk memberi solusi untuk permasalahan kesedihan, memberi perasaan lapang, serta mampu membawa rezeki.

Istighfar ialah jalan untuk mengakui kesalahan diri dan memohon ampun kepada Allah SWT. Ini adalah cara untuk mencari pengampunan atas kelemahan dan dosa yang disengaja dan tidak disengaja, dan memohon pembebasan dari dosa dan kesalahan tanpa batas waktu. Hal ini dikarenakan, sebagai manusia, kita pasti melakukan kesalahan. Oleh karena itu, perlunya kita memohon ampun (beristighfar) kepada Allah SWT. Hal ini penting agar dapat berharap pada rahmat dan ampunan Allah SWT. Oleh karena itu,

seseorang yang melakukan perbuatan maksiat hendaknya mengutamakan istighfar sebagai jalan utama untuk mencapai kedekatan dengan Allah SWT. Meskipun tugas yang sulit untuk mengolahnya dalam diri jasmani dan rohani seseorang, tantangan muncul dari berbagai aspek seperti masalah pribadi, masalah keluarga, keturunan, pekerjaan, dan masalah keuangan.⁵⁵

Dapat dilihat dari hasil wawancara diatas, kita dapat mengamalkan istighfar bukan hanya dilakukan setelah sholat fardlu, akan tetapi kita bisa amalkan istighfar kapanpun yang kita mau seperti ketika melakukan dosa, meredam amarah, tidak sependapat dengan seseorang, dan ketika kita mendapatkan musibah.

B. Efek Istighfar terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berikut ini adalah ayat-ayat al-Qur'an yang berhubungan dengan konsep kesehatan mental yakni;

1. Relasi antar manusia dengan manusia yang lain atau diri sendiri

Ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan hubungan antara manusia dengan Allah SWT. beserta dengan pengembangan dan mengembangkan potensi yang dimiliki untuk melakukan kebaikan dan mencegah kemungkaran atau sebaliknya yang mendahulukan hawa nafsunya, Q.S Al-Imron ayat 110 yakni:

⁵⁵ Shabri Shaleh Anwar, 10 Malam Pertama Ramadhan, (Riau: Yayasan Doa Para Wali, 2021), cet. 1, h. 63-64

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ

وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِنْهُمُ الْمُؤْمِنُونَ

وَكَثُرُهُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١١٠﴾

Artinya: “Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma’ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya ahli kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik”. (Q.S Al-Imran: 110).

Ayat ini mengungkapkan bahwasanya kalian, sebaik-baiknya umat yang lahir untuk manusia apabila kalian melakukan syarat yang dinyatakan Allah SWT., dan beriman kepada-Nya.⁵⁶

2. Kesabaran dalam menghadapi cobaan dari Allah SWT.

Ayat al-Qur’an mengenai kesehatan mental yang disampaikan dalam bentuk rasa sabar menyelesaikan permasalahan dan ujian yang diberikan oleh Allah SWT. Q.S al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ

وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

⁵⁶ Samain, Budihardjo “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah.” Att’adib Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol 1, No 2, (2020), 23-24.

Artinya; “Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikan kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”.

Dalam ayat ini, frasa “*walanabluwannakum*” digunakan untuk menyampaikan pesan yang berat. Allah SWT. menegaskan dengan pasti bahwa umat manusia akan diuji dengan berbagai cara. Ujian yang dianugerahkan Allah SWT dapat berbentuk kendala, tantangan, dan keberatan. Ujian-ujian ini dapat meliputi ketakutan, kelaparan, kemiskinan, penderitaan, dan kelangkaan. Hanya kebutuhan manusia yang diuji pada manusia, yang mungkin menimbulkan perasaan kesulitan dan putus asa dalam diri seseorang.

Ketika dihadapkan dengan tantangan dan kesulitan, sangat penting untuk memiliki kesabaran, sebagaimana Allah berfirman: "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." (Q.S. Al Baqarah: :153). Kesabaran lazim dipahami sebagai sifat keteguhan dalam menghadapi tantangan dan kegigihan dalam mencapai tujuan.⁵⁷

3. *Habl min Allah*

Ayat Al-Quran yang membahas *Habl min Allah*, menunjuk pada hubungan antara manusia dengan Allah. Dalam ayat-ayat tersebut disebutkan bahwa manusia mempunyai kecenderungan alamiah untuk

⁵⁷ Samain, Budihardjo “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’Ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah.” *Att’idib Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol 1, No 2, (2020), 24-25.

menyembah Allah atau menolak-Nya. Dalam Q.S. Adz-Zariyat ayat 56 dinyatakan:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya: “Tidaklah aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-ku”

Ayat ini menggunakan kata ganti pertama (aku) dan sebelumnya menggunakan kata ganti ketiga “Dia/Allah)” yang bukan bermaksud memberikan penekanan melainkan isyarat bahwasanya tindakan Allah tersebut melibatkan Malaikat dan sebab-sebabnya, yakni dikarenakan penekanan beribadah pada Allah saja. Ayat ini dimulai dengan kata Al Jinn dari kata Al-Ins (manusia) dikarenakan sebelum manusia, Allah menciptakan jin terlebih dahulu. Pencantuman huruf “lam” pada “li ya’budūn” menandakan keharusan beribadah atau kemungkinan Allah disembah.⁵⁸

4. Motivasi

Ayat al-Qur’an mengenai motivasi, Q.S Al- Insyirah ayat 5-6 yang berbunyi:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

⁵⁸ Samain, Budihardjo “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’Ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah.” Att’idib Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol 1, No 2, (2020). 25.

Artinya “Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan”

Surah ini memuat dua ayat yang berulang, yaitu “bersama kesulitan ada kemudahan”. Ayat ini memberikan motivasi bagi individu untuk merenungkan gagasan bahwa tantangan, penderitaan, dan kesulitan menjadi gerbang untuk memperoleh kenyamanan, kegembiraan, dan ketenangan yang tersembunyi dan mendasar. Dengan kemampuan ini, seseorang dapat dengan mudah memahami esensi dari setiap ujian kesulitan. Ia secara konsisten memiliki tekad untuk secara aktif mencari peluang dan celah untuk mengatasi aspek inti dari masalah, kesulitan, dan kesengsaraan baik di kehidupan sekarang maupun di akhirat.⁵⁹

5. Ketenangan dan ketentraman jiwa

Ayat yang menjelaskan tentang ketenangan dan ketentraman jiwa, Q.S Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingatkan Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tentram”

Ayat ini menjelaskan pentingnya melafalkan keagungan Allah. Latar belakang ayat tersebut adalah seputar amalan zikrullāh yang mengarah

⁵⁹ Samain, Budihardjo “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’Ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah.” Att’idib Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol 1, No 2, (2020), 26.

pada pencapaian ketenangan batin. Hal ini mencakup aspek keagungan, batasan, petunjuk, dan kebergantungan kepada Allah sebagai sumber pertolongan dan penjaga. Dan "Hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram." Menjauhkan diri dari Sang Pencipta berarti melepaskan prinsip-prinsip dan kepercayaan yang berkaitan dengan iman. Tidak dapat dipungkiri hal ini merupakan "kerugian" paling signifikan bagi umat manusia sebagai makhluk yang memiliki aspek spiritual. "Mereka itulah orang yang membeli kesesatan dengan petunjuk, maka tidaklah beruntung perniagaan mereka dan tidaklah mendapat petunjuk."⁶⁰

Dalam mengamalkan istighfar, orang yang beristighfar tidak hanya sekedar mengucapkan kata-kata, namun juga harus memiliki hati yang ikhlas dan beriman.

"kita mengucapkan kalimat istighfar sering kali dengan secara reflek karena sudah menjadi kebiasaan, ketika kita meminta kepada Allah SWT. harus dengan hati yang ikhlas, karena kita meminta, begitu pun dengan beristighfar, kita memohon ampunan kepada Allah SWT. harus dengan hati yang yang ikhlas dan bersungguh-sungguh".⁶¹

Osama mengatakan mengamalkan istighfar sering kali diamalkan secara reflek karena sudah menjadi kebiasaan, akan tetapi ketika kita sedang meminta kepada Allah SWT. harus dengan hati yang ikhlas, beliau mengungkapkan mengamalkan istighfar juga harus dengan hati yang ikhlas, ketika memohon ampunan kepada Allah SWT. harus dengan hati ikhlas dan

⁶⁰ Samain, Budihardjo "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'Ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah." Att'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol 1, No 2, (2020), 26.

⁶¹ Osama Zahrul Muttaqin, Wawancara, (Malang, 2 Mei 2024).

bersungguh-sungguh. Dengan pemaparan dari saudara osama, saudara Ali dan Fatih juga sependapat apa yang dijelaskan dari hasil wawancara diatas

“Membaca istighfar harus dengan hati yang ikhlas, kita memohon segala sesuatu kepada Allah, harus dengan ikhlas.”⁶²

Ali mengatakan mengamalkan istighfar diperlukan dengan hati yang ikhlas, beliau memaparkan ketika kita sedang memohon kepada Allah hendaknya disertai dengan hati yang penuh keikhlasan.

“Jelas, karena ucapan atau perbuatan harus dilandaskan dengan niat yang baik, supaya tujuan dari ucapan dan perbuatan kita terpenuhi”⁶³

Fatih mengatakan dengan mengamalkan kalimat istighfar harus dengan hati yang ikhlas, beliau memaparkan segala sesuatu perbuatan dan ucapan yang kita lakukan harus dilandaskan dengan niat yang baik, agar semua tujuan yang hendak kita perbuat atau yang hendak kita ucapkan dapat dikabulkan oleh Allah SWT.

Menurut analisis penulis melalui pengumpulan data yang didapatkan melalui wawancara, mengamalkan istighfar dengan hati yang ikhlas merupakan suatu hubungan yang dilakukan antara manusia kepada tuhan, mengamalkan istighfar dianggap sebagai media untuk membuat seseorang menjadi dekat pada Allah SWT. dan meningkatkan keimanan kita kepadanya.

⁶² M. Ali Rohmatullah, wawancara, (Malang, 2 Mei 2024).

⁶³ Fatih Makhsyar, Wawancara, (Malang, 2 Mei 2024)

Hal ini berkaitan dalam konsep al-Qur'an terhadap kesehatan mental. Samain dan Budihardjo yang menjelaskan bahwa seseorang yang sehat kesehatan mental menurut al-Qur'an adalah orang-orang yang mendekatkan diri kepada Allah SWT. dan beribadah kepada Allah SWT.

Istighfar harus dilakukan dengan niat yang tulus dan tidak hanya sebagai refleksi spontan. Dalam beberapa hadist, istighfar juga berkaitan dengan kesadaran dan kebersihan hati, sehingga dengan menhidupan istighfar dalam kehidupan, maka jiwa manusia akan menjadi tenang, damai, dan penuh penerimaan. Dengan demikian istighfar ialah suatu perkara istimewa yang dianugrahi oleh Allah SWT kepada hamba-hambanya, supaya manusia termotivasi ke jalan yang benar dan kembali kepadanya. Istighfar juga dapat mendatangkan kebaikan dan mencegah kejahatan didunia maupun diakhirat bagi manusia.

Istighfar yang berarti meminta ampun atau meminta perlindungan ialah konsepsi esensial pada ajaran Islam dan memiliki kekuatan yang signifikan terhadap kesehatan mental. Berdasarkan Al-Qur'an, istighfar dapat diartikan sebagai proses memohon perlindungan dan ampunan dari Allah SWT. serta memohon lindungan Allah SWT. serta memohon bimbingan dan petunjuk dalam menjalani kehidupan. Istighfar memiliki efek yang signifikan terhadap kesehatan mental. *Pertama*, istighfar dapat mengurangi stres dan kecemasan. Seperti yang paparkan saudara Deedat;

*“Istighfar menjadi salah satu solusi bagi saya untuk menenangkan saya terhadap anxiety yang berlebihan”.*⁶⁴

Saudara Deedat Menjelaskan dengan mengamalkan istighfar ialah upaya menenangkan hati dan pikiran dari hati yang sedang dalam rasa cemas atau stress yang berlebihan. Selain itu dari beberapa mahasiswa yang diwawancarai, mereka mengakui bahwa dengan mengamalkan istighfar dapat menghilangkan atau mengurangi rasa cemas dan stres yang sedang mereka alami dan membuat hati kita menjadi tenang. Menurut analisis penulis, ketika seseorang meminta ampun dan perlindungan kepada Allah SWT. mereka dapat merasa lebih tenang dan lebih yakin bahwa Allah SWT. akan menolong kita. Hal ini berhubungan dengan teori milik Samain dan Budihardjo. Konsepsi al-Qur'an terhadap kesehatan mental ialah orang-orang yang memiliki ketentraman dan ketenangan jiwa.

Kedua, istighfar meningkatkan keimanan dan kepercayaan kita kepada Allah SWT. seperti yang dikatakan saudara Zakki pada wawancara;

*“Dengan istighfar, saya merasa seperti selalu mengingat kepada Allah SWT. dikarenakan setiap kali terkena musibah, hati tidak tenang, dan setiap sholat, saya setiap kali mengucapkan istighfar saya selalu mengingat Allah SWT. karena Allah SWT. yang memberikan setiap cobaan kepada manusia”.*⁶⁵

⁶⁴ Deedat Zaidan, Wawancara, (Malang, 2 Mei 2024).

⁶⁵ M. Zakky Ubaidillah ma'ruf, Wawancara, (Malang, 2 Mei 2024).

Menurut saudara Zakki, mengamalkan kalimat istighfar adalah beliau merasa selalu seperti mengingat kepada Allah SWT. pada setiap kali saudara Zakki diberi cobaan seperti terkena musibah dan hati tidak tenang, dengan mengamalkan istighfar saudara zakki merasa bahwa dirinya mengingat kepada Allah SWT. Menurut analisis penulis, dengan meminta ampun dan perlindungan kepada Allah SWT. seseorang dapat meningkatkan kepercayaannya pada Allah SWT. dan membantu untuk menjalani kehidupannya.

Hal ini juga termasuk dalam konsep kesehatan mental al-Qur'an yang mengkaji mengenai relasi manusia kepada Allah SWT. Menurut penulis dengan mengamalkan istighfar, kita bisa lebih mendekatkan diri kepadaNya, dikarenakan setiap kita terkena musibah, dengan mengamalkan istighfar kita bisa menjadi lebih sabar serta senantiasa mengingat Allah SWT. yang telah memberi kita cobaan. *Ketiga*, istighfar dapat membantu mengurangi rasa takut ketika seseorang meminta ampun dan perlindungan kepada Allah SWT. seperti yang dikatakan saudara Nabil;

*“Kita tidak perlu memiliki rasa takut untuk meminta ampunan kepada Allah SWT, dengan beristighfar yang bermakna meminta ampunan kepada Allah SWT. dan itu meningkatkan rasa percaya kita kepada Allah SWT. bahwa Allah SWT, maha memberi ampunan”.*⁶⁶

⁶⁶ Nabil Muhammad Ni'amillah, Wawancara, (Malang, 2 Mei 2024).

Menurut saudara Nabil, ketika meminta ampun kepada Allah, kita tidak perlu memiliki rasa takut untuk meminta, dikarenakan arti dari kalimat istighfar adalah meminta ampunan kepada Allah SWT. hal itu meningkatkan rasa percaya kita kepada Allah SWT. bahwa Allah itu maha pemberi ampunan. Hal ini juga termasuk kepada pada konsep kesehatan mental menurut al-Qur'an milik Samain dan Budihardjo, yang menjelaskan bahwa kita harus memiliki rasa percaya kepada Allah SWT. yang memberi segala kenikmatan dan cobaan serta memberikan segala sesuatu yang kita butuhkan, dengan hal ini kita bisa meningkatkan tingkat kepercayaan kita kepada Allah SWT.

Menurut penulis, mereka dapat merasa lebih bebas dari rasa bersalah dan rasa takut, karena mereka tahu bahwa Allah SWT. akan menolong kita umat manusia. Dengan meminta pengampunan dan perlindungan Allah SWT. seseorang dapat meningkatkan kesadaran dirinya terhadap kesalahan dan kekurangan mereka, serta meningkatkan kesadaran diri mereka terhadap kehadiran Allah SWT. dalam kehidupan kita sebagai umat manusia. Dalam sintesisnya, istighfar memiliki makna yang signifikan terhadap kesehatan mental istighfar dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan keimanan dan kepercayaan, mengurangi rasa bersalah dan takut, serta meningkatkan kesadaran diri. Oleh karena itu, istighfar harus terlibat di kehidupan kesehariannya dalam rangka mengoptimalkan kesejahteraan mental dan spiritualnya.

Menurut analisis penulis melalui pengumpulan data secara wawancara. kesehatan mental mahasiswa yang menjadi partisipan pada studi ini memiliki kesehatan mental yang bagus, ketika seseorang membaca istighfar mereka lebih bisa mengontrol emosi mereka yang awalnya sangat marah bisa menjadi lebih sabar atau lebih meredam emosinya, dan yang tertera pada konsep al-Qur'an mengenai kesehatan mental yang dikatakan sehat ialah orang-orang yang sabar.

Disini penulis mengkaitkan ayat-ayat al-Qur'an mengenai sabar. Penjelasan tentang sabar yang dapat ditemukan didalam surah al-baqarah ayat 155-156:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

Artinya : “Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar, (155) (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘un” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali)(156).”

Ayat ini mengkaji mengenai orang-orang yang disebut memiliki sifat penyabar. Orang yang sabar, pada ayat ini ialah mereka yang jika ditimpahi kesulitan, menyatakan “*innalillahi wainna ilaihi roji'un*”. Ayat ini mempunyai interpretasi yang mendalam. M. Quraish Shihab mengemukakan “*innalillahi*“, ialah bahwa kami milik allah. Oleh karenanya, Allah mempunyai hak untuk

melakukan apapun sekehendak-Nya. “*Wainna ilaihi raji’un*“, dan kami akan kembali kepada-Nya.⁶⁷

Konsepsi Qur’an terhadap kesehatan mental memaparkan beberapa penyakit kesehatan mental misalnya : *Riya’* yakni melakukan sesuatu karena ingin dipuji atau dan mendapatkan perhatian, *Hasad* atau dengki, rakus, wawas ialah keinginan hati atas nafsu dan kelezatan, ingkar janji, membicarakan kejelekan orang atau *ghibah*, sangat marah, cinta dunia, cinta harta, dan pelit.⁶⁸ Al-Qur’an juga memiliki petunjuk tentang kesehatan mental yang didalamnya memiliki sejumlah ayat mengenai kesehatan mental sebagai petunjuk untuk kehidupan manusia.

Dengan beristighfar menurut penulis dan beberapa mahasiswa yang penulis wawancarai, berpendapat bahwa istighfar dapat merubah kesehatan mental kita menjadi lebih baik, dikarenakan dengan membaca istighfar, seseorang akan merasa lebih bisa meredam emosi atau lebih sabar ketika mendapatkan beberapa cobaan yang diberikan oleh Allah SWT. karena yang penulis paparkan konsep kesehatan mental menurut Al-Qur’an, orang yang dikatakan sabar adalah orang yang memiliki kesehatan mental yang sehat.

⁶⁷ Samain, Budihardjo “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’Ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah.” Att’*dib* Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol 1, No 2, (2020), 24.

⁶⁸ Samain, Budihardjo “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’Ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah.” Att’*dib* Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol 1, No 2, (2020), 23.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berikut sejumlah kesimpulan mengenai hasil analisis penulis terhadap efek istighfar terhadap kesehatan mental mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang penulis temukan antara lain;

1. Istighfar, atau beristighfar, termasuk satu praktik keagamaan yang amat penting dalam Islam. Beristighfar berarti memohon ampun dan ampun kepada Allah atas segala kesalahan dan dosa yang telah dilakukan. Dalam Islam, istighfar dianggap sebagai cara untuk memperbaiki diri dan meningkatkan kesadaran akan kehadiran Allah dalam hidup manusia. Mengamalkan istighfar dapat diamalkan bukan hanya sebagai dzikir setelah shalat fardlu atau diucapkan secara reflex saja, melainkan bisa diamalkan kapan pun dan dimanapun, seperti ketika mendapatkan musibah, ketika mendapatkan teman yang berbeda pendapat, ketika sedang mengalami stress dan cemas.
2. Efek istighfar terhadap kesehatan mental dapat dikategorikan menurut pembacanya. *Pertama*, istighfar dapat mengurangi stress dan kecemasan. *Kedua*, istighfar dapat meningkatkan keimanan dan kepercayaan kepada Allah SWT. *Kedua*, istighfar dapat membantu mengurangi rasa takut ketika meminta ampun dan perlindungan kepada Allah SWT. Didalam al-Qur'an

dijelaskan orang yang dikatakan sehat secara mental adalah orang-orang yang bersabar, orang-orang yang memiliki motivasi hidup, orang-orang yang memiliki hati yang tenang serta jiwa yang tenang, orang-orang yang selalu mengingat Allah SWT., dan orang-orang yang beribadah kepada Allah SWT. serta menjauhi larangannya. Hasil penelitian ini, bahwa 80% mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syari'ah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang merasakan efek pengaruh istighfar terhadap kesehatan mental.

B. Saran

1. Dalam penelitian ini, penulis mengharapkan kritik dan saran konstruktif bagi penelitian ini dapat menjadi lebih baik lagi.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian yang berniat untuk meneliti lebih dalam lagi mengenai kesehatan mental dengan mengkaji lebih luas objek penelitiannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Diong Liong, and Budiyanto Budiyanto. 2020. "Konsep Kesehatan Dalam Al-Qur'an." *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadist* 3.
- Anggito, Albi dan Johan Setiawan. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak. hlm.9.
- Abdul Hadi, dkk. *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*, 68.
- Achmadi, Abu dan Cholid Narkubo. 2005. *Metode Penelitian*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara), 85.
- Aswira. 2017. "Konsep Istighfar dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Menurut Penafsiran Hamka Dalam Tafsir Akl-Azhar", (Undergraduate thesis, Institut Agama Islam Negeri Jember) 62-67.
http://digilib.uinkhas.ac.id/20635/1/Ms.%20Aswira_082%20132%20048.pdf
- Attansyah, Muhammad Raisa, Sigit Dwi laksamana, Lilis Sumaryati . 2022. "Pola Hidup sehat Menurut Al-Qur'an:(Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-Ayat Kesehatan)". *INOVATIV: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, Dan Kebudayaan* 8 133-63.
- Drajat, Zakki . 1990. *Peran Agama Dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Masagung.
- Dampak. n.d. KBBI Daring. Accessed 10 24, 2023.
<http://kbbi.kemendikbud.go.id/entri/dampak>.
- Emriz. 2008. *Metodologi penelitian pendidikan: Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo persada

- Fuad, Ikhwan . 2016. "Menjaga Kesehatan Mental Perpektif Al-Qur'an Dan Hadist." *Journal An-Nafs: Kajian Peneliti Psikolog* 1 31-50.
- Istighfar. n.d. KBBI Daring. Accessed 8 31, 2023.
<https://kbbi.kemendikbud.go.id/entri/istighfar>.
- Jannah, and Devi Putri. 2016. "Gambaran Health Belief Model Pada Penderitaan Kanker Yang Memilih Dan Menjalan Pengobatan Alternatif." *Sereal untuk* 51 no. 1 51.
- Khoirul Anam, Aunur Rofiq, "Al-Qur'an Sebagai Metode Terapi Penyakit (Shifa') di Masa Pandemi Covid-19" *Nur El-Islam*, Vol 8, No 2, 2021.
- Kesehatan. n.d. KBBI Daring. Accessed 9 10, 2023.
<http://kbbi.kemendikbud.go.id/entri/kesehatan>.
- Kesehatan dan Makna Sehat. Accessed 9 10, 2023.
<https://yankes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>.
- Moloeng, Leczy J. 1993. *Metode Peneltian Kualitatif*, (Bandung: PT.Remaja Rosdakarya,), 102-105.
- Miski Mudin, S.Th.I., M.Ag, "Seni Meneliti Al-Qur'an dan Hadist di Media Sosial" *MAKNAWI*, Mei, 2023
- Masrur, Muhammad Shodiq , and Azka Salsabila. 2021. "Peran Agama Dalam Kesehatan Mental Perspektif AlQur'an Pada Kisah Maryam Binti Imran ." *Islamika* 3, no 1 38-56.
- Mental. n.d. KBBI Daring . Accessed 9 10, 2023.
<http://kbbi.kemendikbud.co.id/entri/mental>.
- Mustari, Mohamad dan M. Taufiq Rahman, *Pengantar metode Penelitian*, 41.

Pengertian kesehatan mental, artikel, 2018,

<https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>

Rahmatika, Saila. 2023. "Konsep Self-Healing Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Al-Misbah)." skripsi.

Sam, Samain. 2020. "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quptient Perspektif Tafsir Al-Misbah." *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 18-29. <https://doi.org/10.30863/attadib.v1i2.961>.

Saila Rahmatika, Abd. Rozaq, Ulil Fauziyah "Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)" *Asy-Syari'ah: Jurnal Hukum Islam*, Vol 9, No 2, 2023.

Saudjana, Nana dan Ahwal Kusuma. 2002. *Proposal Penelitian di Perguruan Tinggi*, (Bandung: SinarBaru Argasindo,), 84

Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta : Lenteran Hati.

Shihab, M. Quraish. 2013. *Kaidah Tafsir Syarat, Ketentuan, Dan Aturan Yang Patut Anda Ketahui Dalam Memahami Ayat-Ayat Al-Qur'an*. Tangerang: Lentera Hati.

Suryadi, Moh. 2022. "Istighfar Dalam Al-Qur'an." skripsi.

Salim, Abd Muin. 2005. *Metodologi Ilmu Tafsir*. Yogyakarta: Teras

Siyoto, Sandu dan M. Ali Sodik. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing. hlm.27

- Sugiyono. 2021. METODE PENELITIAN KUALITATIF (Untuk penelitian yang bersifat eksploratif, enterpretif, interaktif, dan konstruktif. Bandung:Penerbit Alfabeta. 129
- Soerjono Soekarto, Pengantar Penelitian Hukum, (Jakarta: Raja Grafindo, 2003), 12.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2017.“Metode Penelitian Pendidikan”. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 112.
- Semiawan. METODE PENELITIAN KUALITATIF: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya,116.
- Shabri Shaleh Anwar, 10 Malam Pertama Ramadhan, (Riau: Yayasan Doa Para Wali, 2021), cet. 1, h. 63-64 67777777777777u87
- Zakiah Drajat, “Peran Agama Dan Kesehatan Mental,” (Jakarta: Masagung, 1990).

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Identitas Diri

Nama : M. Jazilul Lubab
Tempat , Tanggal Lahir : Lamongan, 16 Agustus 2002
Alamat rumah : Sendangagung, Paciran, Lamongan, Jawa Timur
Nama Ayah : H. A. Masruri
Nama Ibu : Hj. Nur Syamsiyah
Alamat Email : jazilbab@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Pendidikan Normal

TK Al-Muhtadi (2006-2008)
MI Al-Muhtadi (2008-2014)
SMP Bilingual Terpadu Krian (2014-2017)
MA Bilingual Krian (2017-2020)

Pendidikan Non-Formal

Pesantren Modern Al-Amanah Junwangi Krian (2014-2020)

LAMPIRAN-LAMPIRAN



Gambar 1.1 Wawancara bersama saudara Zakki Ubaidillah Ma'ruf



Gambar 1.2 Wawancara bersama saudara Fatih Makhsyar



Gambar 1.3 Wawancara bersama A. Irfaanuddin



Gambar 1.4 Wawancara bersama Deedat Zaidan



Gambar 1.5 Wawancara bersama M. Ali Rohmatullah



Gambar 1.6 Wawancara bersama Syahrul Mubarok



Gambar 1.7 Wawancara bersama Osama Zahrul Muttaqin



Gambar 1.8 Wawancara bersama Nabil Muhammad Ni'amillah

PEDOMAN WAWANCARA PENELITIAN SKRIPSI DENGAN JUDUL
EFEK ISTIGHFAR TERHADAP KESEHATAN MENTAL (Studi
Dikalangan Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Fakultas Syariah
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang)

1. Kalimat istighfar biasanya anda diucapkan kapan?
2. Jika merasa jenuh biasanya anda mengucapkan istighfar secara reflek atau disengaja?
3. Ketika anda merasa kesulitan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari anda, apakah yang anda lakukan?
4. Ketika anda merasa cemas atau khawatir yang berlebihan, apakah anda mengucapkan istighfar untuk menenangkan diri? jika tidak, apa yang anda lakukan untuk menenangkan diri anda?
5. Seberapa sering anda Mengucap istighfar pada keseharian anda, atau apakah hanya diwaktu sehabis sholat saja?
6. Menurut anda membaca kalimat istighfar ini berpengaruh kepada kesehatan mental?, jika iya bagaimana alasannya?
7. Menurut anda membaca kalimat istighfar harus diucapkan dengan hati yang ikhlas atau tidak?
8. Dengan membaca istighfar, apakah anda merasa keimanan dan kepercayaan kepada Allah meningkat?
9. Apakah istighfar dapat mengurangi rasa takut untuk meminta ampunan dan perlindungan kepada Allah?



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS SYARIAH

Terakreditasi "A" SK BAN-PT Depdiknas Nomor : 157/BAN-PT/Ak-XVI/S/VI/2013 (Al Ahwal Al Syakhshiyah)
Terakreditasi "B" SK BAN-PT Nomor : 021/BAN-PT/Ak-XIV/S1/VIII/2011 (Hukum Bisnis Syariah)
Jl. Gajayana 50 Malang 65144 Telepon (0341) 559399, Faksimile (0341) 559399
Website: <http://syariah.uin-malang.ac.id/>

BUKTI KONSULTASI

Nama : M. Jazilul Lubab
NIM/Jurusan : 200204110050/Illmu Al-Qur'an Dan Tafsir
Dosen Pembimbing : Dr. Moh. Toriquddin, Lc, M. Hi
Judul Skripsi : Efek Istighfar Terhadap Kesehatan Mental Pespektif Al-Qur'an
(Studi Dikalangan Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas
Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf
1.	10 November 2023	Proposal Skripsi	
2.	8 Desember 2023	Perbaikan Judul, BAB I	
3.	20 Februari 2024	Konsultasi BAB II, III	
4.	30 Februari 2024	Revisi BAB III	
5.	11 Maret 2024	ACC BAB I II III	
6.	30 Maret 2024	Konsultasi BAB IV	
7.	15 April 2024	Revisi BAB III, BAB IV	
8.	24 April 2024	ACC BAB III, BAB IV	
9.	12 Mei 2024	ACC BAB V	
10.	30 Mei 2024	ACC BAB I-V	

Malang, 30 Mei 2024
Mengetahui
a.n Dekan
Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an Dan
Tafsir

Ali Hamdan, M.A., Ph.D.
NIP 197601012011011004